



The Hunger Task Force **Healthy Kids Cookbook**





Our Goal

Teach kids and families how to grow, cook, and enjoy healthy, tasty foods while living active lives!

Hunger Task Force Nutrition Education Program

We offer:

- ▶ Weekly lessons in fourth grade classrooms on nutrition, exercise and cooking
- ▶ Fourth grade class field trips to the Hunger Task Force Farm during the fall and spring months
- ▶ Weekly farm field trips for third and fourth grade students in summer CLC
- ▶ Weekly samples of fresh fruits and veggies for all students in the school
- ▶ Registered Dietitian at Parent/Teacher nights who will answer your nutrition and cooking questions
- ▶ Food samples, recipes and grocery store tours for parents and families so that you can become a more knowledgeable shopper
- ▶ Monthly nutrition e-newsletters for staff and families
- ▶ Every bit of the program is free for students and families

This institution is an equal opportunity provider and employer. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local office at 1-888-947-6583 (Coggs, 1220 W. Vliet Street, 53205). This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.





This cookbook provides a comprehensive resource for students, families and school faculty to cook up new dishes and excite children about making healthy choices.

Acknowledgements

Hunger Task Force would like to thank the following people and organizations for their support and contributions to the Hunger Task Force Healthy Kids Cookbook.

- ▶ UnitedHealthcare
- ▶ Mount Mary University
- ▶ Food Photography by Linda Mutschler
- ▶ Linda Mutschler
- ▶ Dietetic Internship Program

The following recipes were developed by Amanda Haar, RD, Dietitian Educator of Hunger Task Force:

- ▶ Energy Oatmeal
- ▶ Green 'n Gold Mac 'n Cheese
- ▶ Hunger Task Force Smoothie
- ▶ Simple Spaghetti Squash
- ▶ Night Goggle Snack Wraps
- ▶ Garden Pizza
- ▶ Whole Grain Grins
- ▶ Melty Panini

The following recipes have been modified from their original source:

- ▶ Zucchini Monster Bread: modified from *Better Homes and Gardens New Cookbook 15th Edition*
- ▶ Avocado, Apple and Arugula Salad: modified from www.shutterbean.com
- ▶ Kids' Garden Refrigerator Pickles: modified from Got Veggies? a youth- and garden-based nutrition education curriculum
- ▶ Mexican Spinach Salad: modified from www.withstyle.me
- ▶ Crunchy Creamy Spinach Dip: modified from recipe developed by Stefanie Djuric, RD.
- ▶ Potato Salad Cha Cha: modified from www.fruitsandveggiesmorematter.org
- ▶ Pico de Gallo: modified from recipefinder.nal.usda.gov/recipes
- ▶ Zucchini Coleslaw: modified from www.pbhfoundation.org
- ▶ Strawberry-Avocado Salsa: modified from www.myrecipes.com
- ▶ Easy Stuffed Peppers: modified from www.cooks.com
- ▶ Fruit Kabobs with Yogurt Dip: modified from fruitsandveggiesmorematters.org
- ▶ Easy Pizza Sauce: modified from www.foodnetwork.com

You Can Cook!

Once you learn how to plan, wash, set up and read recipes, you can easily make many tasty foods in the kitchen. Also, feel free to experiment and make up your own recipes – that way, you can make food just how you like it!

Step One: Plan

1. Choose the recipes you want to make.
2. Get ingredients from the garden, grocery store or farmers market.

– OR –

1. Harvest or buy seasonal and on-sale food.
2. Find recipes that include the ingredients you have on hand.

Step Two: Wash Produce

Type of Produce	When to Wash
Leafy greens	Wash right after harvesting or buying
All other fruits and vegetables	Wash just before serving

Type of Produce	How to Wash
Most fruits and vegetables	Wash under running water. Never use soap to wash produce!
Firm fruits and vegetables (e.g. melon, potatoes or cucumber)	Wash under running water. Scrub with a clean produce brush.
Leafy greens (e.g. spinach, lettuce, collard greens)	Fill sink with cold water, add leaves and swish in water. Drain water and repeat once more.



Reading Recipes

When you first pick a recipe, read through the whole recipe. Next, make sure you have access to all of the ingredients and equipment listed. If you are missing an ingredient or two, get creative with substitutions. Then follow each direction in order.

Wash hands

Wet hands with warm water, rub hands to lather soap for 20 seconds (long enough to sing “Happy Birthday” twice), and rinse well with warm water.

Step Three: Set Up

In the cooking world, this step has the fancy name of “mise en place.” Take the time to set up the ingredients, dishes, utensils and measuring cups and spoons that you will be using.

Enjoy!

Use all of your senses to enjoy your food – see, smell, feel and taste your work. If it’s not just how you like it, think about how you can change the recipe.





Table of Contents

Breakfast & Breads

Energy Oatmeal.....	10
Hunger Task Force Smoothie.....	12
Zucchini Monster Bread.....	14

Snacks & Treats

Night Goggle Snack Wraps.....	16
Kids' Garden Refrigerator Pickles.....	18
Whole Grain Grins.....	20
Crunchy Creamy Spinach Dip.....	22
Pico de Gallo.....	24
Strawberry-Avocado Salsa.....	26
Fruit Kabobs with Yogurt Dip.....	28

Salads

Avocado, Apple & Arugula Salad.....	30
Mexican Spinach Salad.....	32
Potato Salad Cha Cha Cha!.....	34
Zucchini Coleslaw.....	36

Main Dishes

Green 'n Gold Mac 'n Cheese.....	38
Simple Spaghetti Squash.....	40
Easy Stuffed Peppers.....	42
Garden Pizza.....	44
Easy Pizza Sauce.....	46
Melty Panini.....	48

For additional recipes, please go to www.hungertaskforce.org.

Energy Oatmeal

Start your day with a warm bowl of creamy, chewy, tasty oatmeal! With whole grains, protein, fruit and dairy, this recipe gives you a whole meal in a bowl.

Ingredients:

- | | |
|--|--|
| ½ cup plain quick oats | ¼ teaspoon ground cinnamon
or pumpkin pie spice |
| 1 tablespoon peanut butter
or other nut/seed butter | ¼ teaspoon vanilla |
| ½ medium banana, sliced | 2 teaspoons brown sugar
or honey |
| 1 tablespoon raisins | ¾ cup skim milk |

Directions:

1. If using a microwave, place all ingredients in a microwave-safe breakfast bowl. Mix together with a spoon. Microwave on high for 1½ to 2 minutes. Mix again and enjoy!
2. If using a stovetop, bring milk to a boil in a small saucepan over medium heat. Stir in oats, peanut butter, banana, raisins, cinnamon, vanilla, and brown sugar. Cook one minute or until thickened, stirring occasionally. Stir and enjoy!



Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 2 minutes

Number of Servings: 1

Serving Size: 1 cup



Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup
Number of Servings 1

Calories 411

Calories from Fat 101

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	1%
Sodium 155mg	6%

Vitamin A 16%

▪ Vitamin C 9%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 66g	22%
Daily Fiber 7g	28%
Sugars 29g	
Protein 17g	34%

Calcium 27%

▪ Iron 9%

Hunger Task Force Smoothie

This satisfying smoothie recipe is tasty, refreshing, and full of good-for-you nutrients. Fruits, dairy and some dark greens make this a bone-strengthening breakfast or snack that also helps your immune system!

Ingredients:

1 (6-ounce) container of vanilla low-fat yogurt

½ cup skim milk

1½ cups frozen or fresh berries

½ medium banana

¾ cup kale or other greens (spinach, bok choy, collards, beet greens, etc.)

1 teaspoon honey (optional)

1 tablespoon lime juice (optional)

Directions:

1. Combine all ingredients in a blender.
2. Blend until smooth. Enjoy immediately!



Prep Time: 5 minutes

Number of Servings: 3

Serving Size: About 2/3 cup



Nutrition Facts

Serving Size 2/3 Cup
Number of Servings 3

Calories 135

Calories from Fat 9

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	1%
Sodium 51mg	2%
Vitamin A 22%	Vitamin C 54%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 30g	10%
Daily Fiber 3g	12%
Sugars 21g	
Protein 4g	8%
Calcium 15%	Iron 3%

Nutrition Facts analysis includes optional ingredients.

Zucchini **Monster Bread**

Ingredients:

- | | |
|---|---|
| 1½ cups all-purpose flour | 2 medium zucchini, unpeeled and coarsely shredded (about 1½ cups) |
| 1½ cups whole-wheat flour* | |
| 1 tablespoon baking powder | ⅔ cup canola oil or olive oil (any vegetable oil will do) |
| 1 tablespoon plus 1 teaspoon ground cinnamon, divided | 1 cup water |
| ½ teaspoon salt | 1 tablespoon vanilla extract |
| 2 eggs, lightly beaten | 1 cup chopped walnuts or pecans (optional) |
| 1½ cups sugar | ⅓ cup raisins or chocolate chips (optional) |

Directions:

1. Preheat oven to 350°F. Grease and flour two loaf pans; set aside.
2. In a large bowl, stir together flour, baking powder, 1 tablespoon cinnamon, and salt. Make a well in the center of the flour mixture; set aside.
3. In a medium bowl, combine eggs, sugar, shredded zucchini, oil, water, and vanilla. Add zucchini mixture all at once to the flour mixture. Stir just until moistened (batter should be lumpy). If desired, fold in nuts and raisins or chocolate chips. Spoon batter into prepared pans. Sprinkle the remaining 1 teaspoon of cinnamon over the top of the loaves (½ teaspoon each).
4. Bake 55 minutes or until a wooden toothpick inserted in the center comes out clean. Cool in pan for 10 minutes. Remove from pan and cool completely on a wire rack. Slice and eat. Wrap the second loaf in plastic wrap and freeze for later.

*If you do not have whole-wheat flour, feel free to use whole-wheat pastry flour or all-purpose flour.

Prep Time: 25 minutes

Bake Time: 55 minutes

Number of Servings: 2 loaves
(24 slices)

Serving Size: 1 slice



Nutrition Facts

Serving Size 1 Slice
Number of Servings 24

Calories 202
Calories from Fat 86

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 18mg	6%
Sodium 125mg	5%

Vitamin A 1%

▪ Vitamin C 4%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 28g	9%
Daily Fiber 2g	8%
Sugars 14g	
Protein 3g	6%

Calcium 3%

▪ Iron 5%

Night Goggle Snack Wraps

This snack is crunchy, creamy, and full of vitamin A! Vitamin A helps you see better in the dark and keeps your skin, teeth, and bones healthy. Dark green and orange vegetables are excellent sources of vitamin A. If you don't have bok choy, you can use napa cabbage, cabbage, or romaine lettuce leaves instead.

Ingredients:

1 medium head bok choy (also known as pak choi or pak choy)

½ cup peanut butter

2 tablespoons ground cinnamon

2 large sweet potatoes

Directions:

1. Scrub sweet potatoes under running water. Poke holes in skin with fork or sharp knife and microwave on high for 4 to 5 minutes or until soft.
2. Break off stems from base of bok choy leaves. Wash leaves under running water to remove dirt and pat dry with paper towel. Use bok choy stems to make “ants on a log” with peanut butter and raisins.
3. Spread peanut butter across each bok choy leaf.
4. Sprinkle cinnamon over peanut butter on each leaf.
5. Cut sweet potato into as many chunks as you have bok choy leaves. Place a chunk on each leaf and mash with fork into peanut butter and cinnamon.
6. Roll bok choy leaf up like a tortilla and enjoy!

Prep Time: 10 minutes

Number of Servings: about 10

Serving Size: 1 wrap



Nutrition Facts

Serving Size 1 Wrap
Number of Servings 10

Calories 103
Calories from Fat 59

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 82mg	3%

Vitamin A 31%

▪ Vitamin C 11%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 9g	3%
Daily Fiber 3g	12%
Sugars 2g	
Protein 4g	8%

Calcium 4%

▪ Iron 4%

Kids' Garden Refrigerator Pickles

Use cucumbers from the garden, farmers market or grocery store to make your own pickles with this quick and easy recipe. All pickles are high in sodium (salt), so enjoy as a “once in a while” treat!

Ingredients:

3 medium cucumbers*	4 pinches mustard seed
1 cup fresh dill (flowers, seeds and stems all work) or ⅓ cup dried dill weed	6 black peppercorns
8 teaspoons salt	½ cup vinegar
	2 cups water

Directions:

1. Harvest, wash, and slice cucumbers into wedges.
2. Place them in a large bowl with dill and salt. Mix by hand or with a mixing spoon.
3. Using two 1-quart mason jars, add to each two pinches of mustard seed, three peppercorns, ¼ cup vinegar, and one cup water.
4. Add half of the dill/salt/cucumber mixture to each jar. If needed, add more water. Seal the lid and turn the jar to mix the pickles with the brine mixture.
5. Refrigerate up to seven days or devour them right away!

* For a seasonal variation during spring, use 1½ pounds asparagus instead of cucumbers.

Prep Time: 10 minutes

Number of Servings: about 18

Serving Size: 2 pickle wedges



Nutrition Facts

Serving Size 2 Wedges

Number of Servings 18

Calories 5

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 784mg	33%
Vitamin A 1%	Vitamin C 4%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 1g	0%
Daily Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 1g	2%
Calcium 1%	Iron 1%

Nutrition Facts are approximate. Amount of sodium in pickles increases as storage time increases.

Whole Grain Grins

Get creative while eating your vegetables and whole grains! If you're having a bad day, make your veggies grin at you and you'll grin too!

Ingredients:

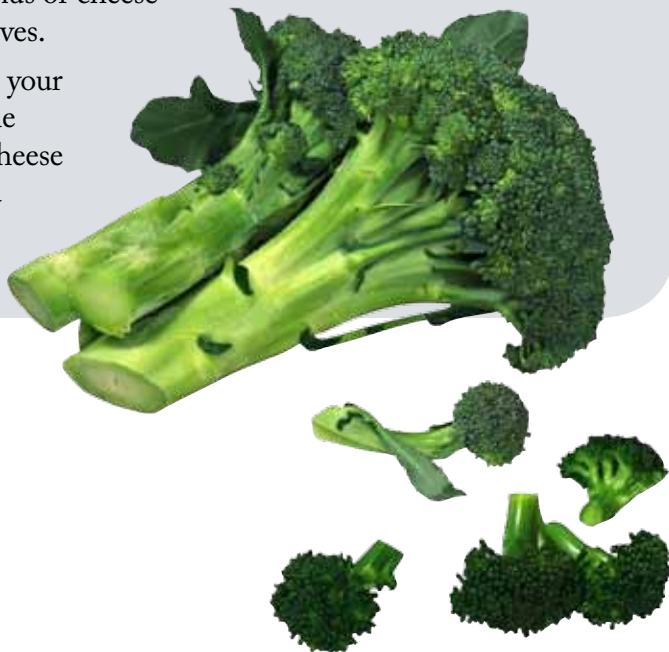
Assorted raw vegetables

1 100% whole-wheat sandwich
or bagel thin or two slices toasted
whole-wheat bread

1-2 tablespoons hummus or one
wedge of light cheese spread

Directions:

1. Chop vegetables you will use to create your veggie face.
2. Pull sandwich or bagel thin into two halves.
3. Spread hummus or cheese onto both halves.
4. Start creating your artwork on the hummus or cheese with chopped vegetables!



Prep Time: 15 minutes

Number of Servings: 1

Serving Size: One sandwich thin



Nutrition Facts

Serving Size 1 Grin
Number of Servings 1

Calories 150
Calories from Fat 30

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 264mg	11%
Vitamin A 2%	Vitamin C 54%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 28g	9%
Daily Fiber 7g	28%
Sugars 3g	
Protein 8g	16%
Calcium 8%	Iron 10%

Nutrition Facts are approximate. Nutrition Facts analysis based on using sandwich thin and hummus.

Crunchy Creamy Spinach Dip

Change up your snacks and party foods by making this crowd-pleasing dip! With almost half of the Vitamin A you need in a day and only 79 calories per serving, this dip is full of nutrition and low in calories. Using nonfat Greek yogurt adds an extra dose of protein. If you do not have Greek yogurt, feel free to use plain nonfat yogurt instead.

Ingredients:

1 (10-ounce) package frozen spinach

1 (16-ounce) container of plain nonfat Greek yogurt

$\frac{3}{4}$ cup reduced-fat mayonnaise

$\frac{1}{2}$ (8-ounce) can sliced water chestnuts, drained

1 (1.8-ounce) packet dry leek or onion soup mix

Directions:

1. Thaw spinach by placing in refrigerator overnight, in cold water for two hours, or on defrost mode in microwave. When thawed, squeeze out extra liquid and set aside.
2. Mix Greek yogurt and mayonnaise together in a medium bowl.
3. Cut water chestnuts in half.
4. Add water chestnuts, spinach, and dry soup mix into yogurt/mayo mixture.
5. Mix ingredients together and refrigerate until ready to serve.
6. Enjoy with raw veggies (carrots, bell pepper strips, cucumber slices, yam sticks, cauliflower, etc) or pretzels!

“This is even better
than ranch!”

Terry, Story Elementary School

Prep Time: 15 minutes

Number of Servings: 16

Serving Size: ¼ cup



**Nutrition
Facts**

Serving Size 1/4 Cup
Number of Servings 16
Calories 79
Calories from Fat 36

Amount Per Serving	% Daily Values	Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 4g	8%	Total Carbohydrate 5g	2%
Saturated Fat 0g	0%	Daily Fiber 1g	4%
Trans Fat 0g		Sugars 0g	
Cholesterol 0mg	0%	Protein 4g	8%
Sodium 301mg	13%		
Vitamin A 42%	▪	Calcium 6%	▪
Vitamin C 3%	▪	Iron 2%	

Pico de Gallo

Pico de Gallo, also called “salsa fresco” in Mexico, can be used as a dip for chips, a salad addition, or a fresh topping for poultry and fish. This simple recipe requires only a cutting board, knife, bowl, and measuring utensils.

Ingredients:

1 pound ripe tomatoes
(about 3-4 medium tomatoes)

1 large onion

$\frac{1}{3}$ cup fresh cilantro (or 2
tablespoons dried cilantro)

3 hot peppers or one bell pepper

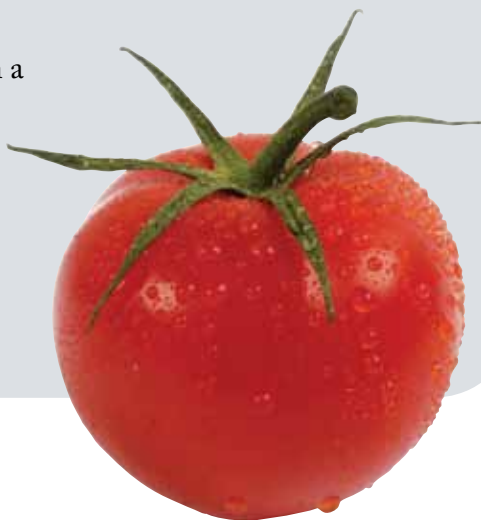
2 tablespoons lime juice
(or the juice of 1 lime)

2 cloves garlic, minced

$\frac{1}{4}$ teaspoon salt

Directions:

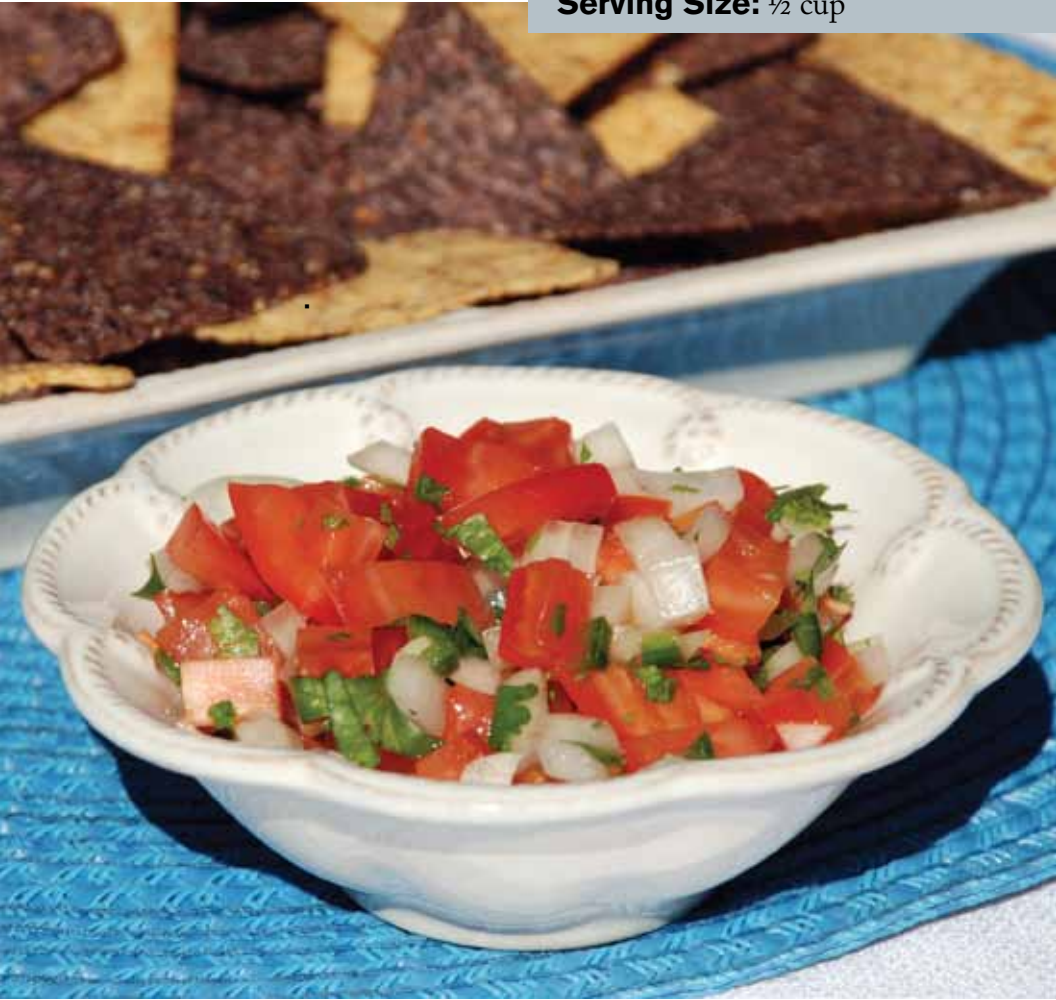
1. Chop tomatoes, onion and cilantro. Remove seeds and chop peppers.
2. Combine all ingredients in a medium bowl.
3. Serve immediately or cover and refrigerate for up to three days.



Prep Time: 25 minutes

Number of Servings: 6

Serving Size: ½ cup



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup
Number of Servings 6

Calories 28

Calories from Fat 1

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 109mg	5%

Vitamin A 4%

▪ Vitamin C 33%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 6g	2%
Daily Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 1g	2%

Calcium 2%

▪ Iron 3%

Strawberry-Avocado **Salsa**

This salsa is a Hunger Task Force staff favorite! It can be used in a variety of dishes. Use it as a topping for baked or sautéed fish, roast chicken, or grilled pork – or enjoy it as a snack with multigrain tortilla chips.

Ingredients:

- | | |
|---|--|
| 2 cups strawberries, diced | 1 teaspoon grated lime peel (optional) |
| ½ avocado, peeled and diced | ¼ cup lime juice (or juice from 2 limes) |
| ¼ medium onion, diced | ½ jalapeno pepper, seeds removed and finely chopped (or ¼ teaspoon cayenne pepper) |
| ¼ cup fresh chopped cilantro (or 1½ tablespoons dried cilantro) | ½ teaspoon sugar |

Directions:

1. Combine all ingredients in a medium bowl; toss gently. Serve immediately.



Prep Time: 15 minutes

Number of Servings: 8

Serving Size: ¼ cup



Nutrition Facts

Serving Size 1/4 Cup
Number of Servings 8

Calories 33

Calories from Fat 14

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%

Vitamin A 48%

Calcium 1%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 5g	2%
Daily Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 1g	2%

Iron 2%

Fruit Kabobs with Yogurt Dip

Fruits help you feel healthy and energized. They also make a colorful snack that is yummy and filling! Two kabobs provide you with a full serving of fruit!

Ingredients:

- 8 strawberries, cut in half
- 16 chunks of fresh pineapple
- 16 blackberries
- 1 tangerine or clementine, peeled and separated
- 8 (6-inch) wooden skewers

For Dip:

- ½ cup nonfat plain yogurt
- ½ teaspoon vanilla extract
- 1½ tablespoons honey
- ¼ teaspoon lime juice

Directions:

1. Thread 2 strawberry halves, 2 pineapple chunks, 2 blackberries, and 1 tangerine or clementine segment on each skewer.
2. To prepare dip, combine yogurt, vanilla, honey, and lime juice in a small bowl and mix well.
3. Serve each person two kabobs with yogurt dip on the side.



Prep Time: 15 minutes

Number of Servings: 4

Serving Size: 2 kabobs



Nutrition Facts

Serving Size 2 Kabobs
Number of Servings 4

Calories 109

Calories from Fat 4

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 1mg	0%
Sodium 24mg	1%

Vitamin A 1%

Vitamin C 115%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 26g	9%
Daily Fiber 4g	16%
Sugars 21g	
Protein 3g	6%

Calcium 9%

Iron 4%

Avocado, Apple & Arugula Salad

Enjoy this recipe's mixture of peppery arugula, creamy avocado, and sweet apple! Arugula is called a "bitter salad green" because it is tender enough to eat raw but can also be cooked. Arugula is high in vitamins A and C and is also a good source of calcium and folate.

Ingredients:

6 cups arugula or other leafy greens	1 teaspoon honey (add more or less depending on your taste)
1 tablespoon honey mustard	¼ red onion
Juice of 1 lemon or 3 tablespoons lemon juice	1 avocado
2 tablespoons olive oil or canola oil	1 apple
	3 tablespoons sunflower seeds
	Pepper, to taste

Directions:

1. To wash arugula or leafy greens, fill clean sink with cold, clean water and gently swish arugula leaves in the water. Lift leaves out and drain in a colander. Pat leaves dry with a paper towel and place in large bowl.
2. In a small bowl, whisk together the honey mustard, lemon juice, olive oil, and honey. Set aside.
3. Peel and chop the onion and avocado; core and chop the apple. Add onion, avocado, apple and sunflower seeds to bowl of arugula.
4. Pour dressing over top of the salad and toss. Season with pepper and serve!

Prep Time: 15 minutes

Number of Servings: 4

Serving Size: about 2 cups salad
+ 1 tbsp dressing



Nutrition Facts

Serving Size 2 Cups
Number of Servings 4

Calories 210
Calories from Fat 144

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 16g	25%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%

Vitamin A 5% Vitamin C 28% Calcium 6% Iron 7%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 17g	6%
Daily Fiber 4g	16%
Sugars 8g	
Protein 4g	8%

Mexican **Spinach Salad**

This simple salad is a refreshing way to kick-start the summer! It is a good source of iron and an excellent source of vitamin C, helping you to avoid tiredness and boosting your immune system. You can choose to serve it as a side dish or a main dish.

Ingredients:

4 cups fresh baby spinach
(about one pound)

1 cup cherry or grape
tomatoes, halved

1 avocado, peeled and diced

1 cup fresh, frozen, or
canned corn

1 (15-ounce) can black beans,
drained and rinsed

$\frac{1}{3}$ cup chopped fresh cilantro
or 2 $\frac{1}{2}$ teaspoons dried

Pepper, to taste

$\frac{1}{2}$ cup light lime vinaigrette or
preferred light salad dressing

Directions:

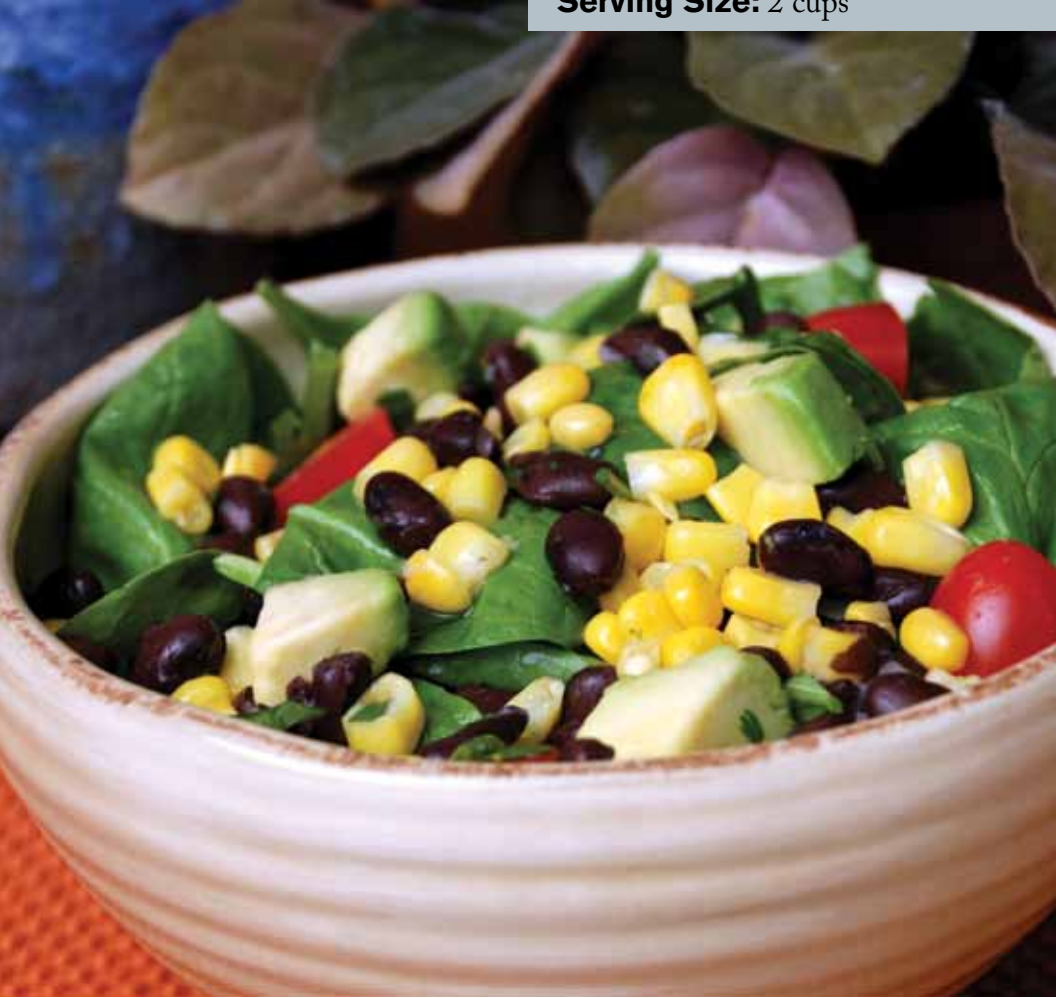
1. Combine spinach, cherry tomatoes, avocado, corn, black beans, cilantro and pepper in a medium bowl; toss gently.
2. Chill in refrigerator until ready to serve. Top with the light lime vinaigrette or oil and vinegar salad dressing for a refreshing kick!



Prep Time: 10 minutes

Number of Servings: 4

Serving Size: 2 cups



Nutrition Facts

Serving Size 2 Cups
Number of Servings 4

Calories 235
Calories from Fat 102

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 391mg	16%
Vitamin A 24%	Vitamin C 32%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 29g	10%
Daily Fiber 9g	36%
Sugars 3g	
Protein 7g	14%
Calcium 6%	Iron 13%

Potato Salad **Cha Cha Cha**

Mix up your usual potato salad by adding a little Cha Cha Cha! This tasty recipe is packed full of fiber to fill you up and has protein to help build your muscles.

Ingredients:

1½ pounds potatoes (about 4 medium russet, peeled, or 9 medium red), cut into ¾-inch cubes

3 tablespoons canola oil

2 tablespoons lime juice (juice of one lime)

1½ tablespoons bottled mild jalapeño sauce or hot sauce

1½ teaspoons chili powder

1 (15-ounce) can black beans, rinsed and drained

½ (15-ounce) can whole kernel corn, drained

1 cup diced tomatoes

½ cup sliced green onions

Directions:

1. Place potatoes in a large saucepan and cover with water. Bring to a boil and cook, covered, 10-12 minutes or until just tender. Drain and cool.
2. Meanwhile, in a large bowl, whisk together oil, lime juice, jalapeño sauce, and chili powder.
3. Add potatoes and remaining ingredients. Toss gently to mix well.

Prep Time: 25 minutes

Number of Servings: 4

Serving Size: 1 cup



Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup
Number of Servings 4

Calories 353

Calories from Fat 104

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 382mg	16%

Vitamin A 5%

▪ Vitamin C 103%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 66g	18%
Daily Fiber 11g	44%
Sugars 6g	
Protein 10g	20%

Calcium 8%

▪ Iron 22%

Zucchini Coleslaw

All of the vegetables in this recipe grow easily in your garden and are not costly at the grocery store. With only 41 calories per serving and one-third of the vitamin C you need in a day, this coleslaw is a healthy way to feature your favorite salsa.

Ingredients:

2 small zucchini	2 green onions
1 medium carrot	⅓ cup reduced-fat mayonnaise
¼ medium head of cabbage	½ cup mild salsa
3 medium radishes	

Directions:

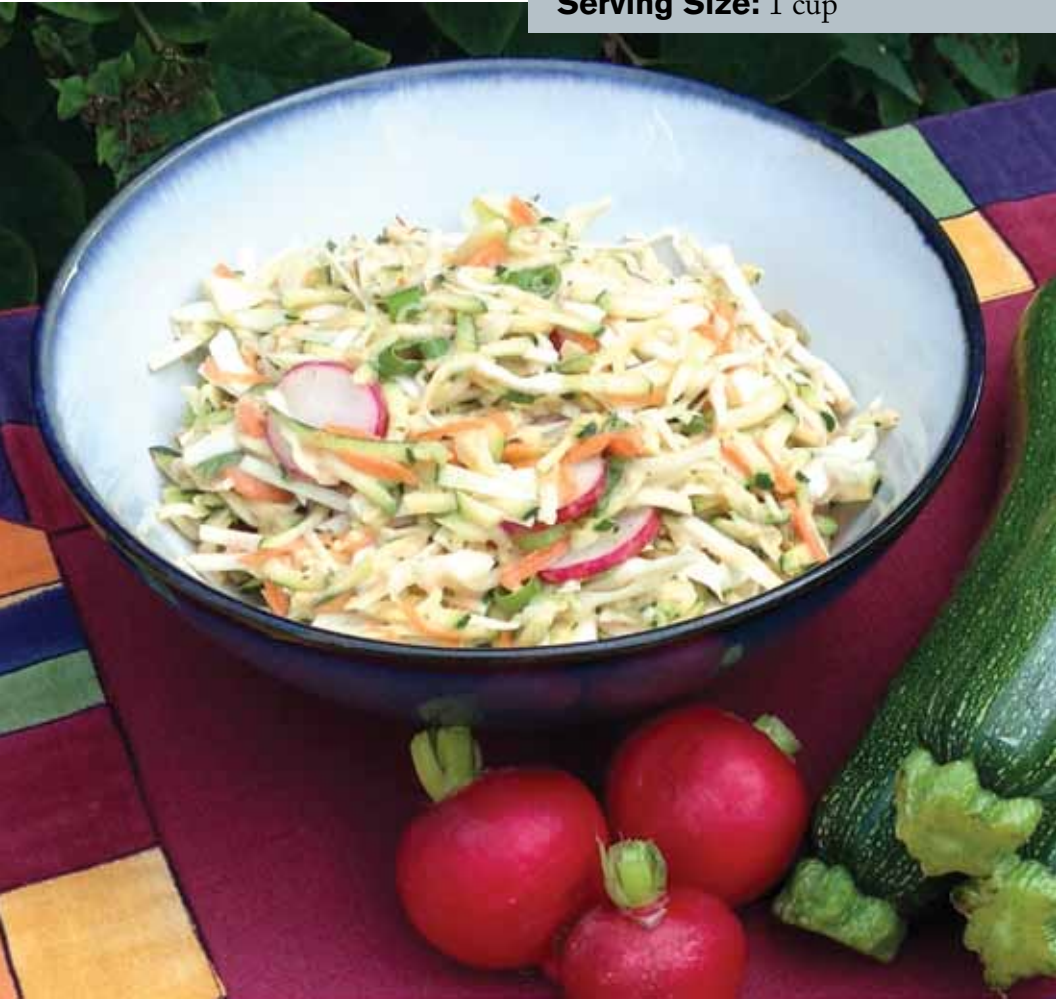
1. Using a box grater or peeler, shred zucchini and carrot into a large bowl.
2. Next, shred cabbage by removing outer leaves, cutting out the core, slicing in two halves, and cutting through the cabbage diagonally in small slices. Rinse slices in a colander and pat dry with paper towel. Add to zucchini mixture.
3. Thinly slice the radishes and green onions and add to bowl.
4. Add mayonnaise and salsa. Stir well to combine.
5. Cover and refrigerate. Stir to combine prior to serving.



Prep Time: 25 minutes

Number of Servings: 8

Serving Size: 1 cup



Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup
Number of Servings 8

Calories 41

Calories from Fat 13

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 218mg	9%

Vitamin A 11%

▪ Vitamin C 39%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 7g	2%
Daily Fiber 2g	8%
Sugars 4g	
Protein 1g	2%

Calcium 3%

▪ Iron 2%

Green 'n Gold Mac 'n Cheese

Celebrate Wisconsin's home team with this unique twist on mac 'n cheese! Feel free to add more hot sauce if you want an extra "punt" of flavor.

Ingredients:

8 ounces dry whole-wheat penne or macaroni pasta

1 large head or one large bunch of broccoli, trimmed and cut into small florets

8 slices low-fat American cheese

$\frac{2}{3}$ cup skim milk

$\frac{1}{4}$ cup light tub margarine or butter

2 teaspoons Dijon or yellow mustard

1 teaspoon Worcestershire sauce (low-sodium if available)

$\frac{1}{2}$ teaspoon hot pepper sauce

$\frac{1}{2}$ cup sliced green onions

Directions:

1. Bring a large pot of water to a boil for the pasta. Add salt to the water and cook pasta for 5 minutes. Add broccoli to water and finish cooking everything together, another 5 minutes or longer. Pasta should be "al dente" (soft but firm) and broccoli should be bright green and crisp-tender.
2. Drain pasta and broccoli in a colander and return to pot.
3. Add the remaining ingredients, stirring until the cheese melts. Cook over medium heat for 8-10 minutes, or until slightly thickened, stirring frequently.
4. Remove from heat and let stand 5 minutes. Mix in green onions and serve immediately.

Prep Time: 25 minutes

Number of Servings: about 5

Serving Size: $\frac{3}{4}$ cup



Nutrition Facts

Serving Size $\frac{3}{4}$ Cup
Number of Servings 5

Calories 332
Calories from Fat 66

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 504mg	21%
Vitamin A 29%	Vitamin C 185%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 50g	17%
Daily Fiber 8g	32%
Sugars 7g	
Protein 18g	36%
Calcium 36%	Iron 12%

Nutrition Facts analysis based on using low-sodium Worcestershire sauce.

Simple Spaghetti Squash

Switch up your pasta dinner with spaghetti squash! Substituting spaghetti squash for spaghetti noodles saves you about 180 calories per serving. This is a low-calorie but filling dish packed with good-for-you potassium, Vitamin C and fiber. If desired, add cooked lean ground beef or turkey for more protein and iron.

Ingredients:

1 spaghetti squash

1 cup spaghetti sauce
(use low-sodium if available)

Other spices as desired, such as
basil, sage, rosemary oregano,
pepper, etc.

2 tablespoons grated
Parmesan cheese

Directions:

1. Cut squash lengthwise and scoop out seeds with a large spoon.
2. **If cooking in microwave:**
 - Place squash halves with flesh facing down in a large microwave-safe dish and add ½ to 1 inch of water to dish.
 - Cook on high for 10-12 minutes or until a fork pierces the skin of the squash easily.
3. **If cooking in oven:**
 - Preheat the oven to 375°F.
 - Place the squash flesh side down in a 9x13-inch pan and add 1 inch of water. Bake 40-45 minutes or until a fork pierces the skin of the squash easily.
4. Heat spaghetti sauce in microwave or in a saucepan.
5. Scrape the flesh of the squash with a fork and place in a bowl.
6. Rub spices over the top of the spaghetti squash, top with spaghetti sauce, sprinkle with Parmesan cheese and enjoy!

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 10-12 minutes in microwave, 40-45 minutes in oven

Number of Servings: 2

Serving Size: 1½ cups



Nutrition Facts

Serving Size 1-1/2 Cups
Number of Servings 2

Calories 175

Calories from Fat 47

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 7mg	2%
Sodium 143mg	6%

Vitamin A 9%

Vitamin C 14%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 28g	9%
Daily Fiber 5g	20%
Sugars 15g	
Protein 5g	10%

Calcium 12%

Iron 8%

Nutrition Facts analysis based on using low-sodium spaghetti sauce.

Easy Stuffed Peppers

This recipe provides the components of a full meal, all stuffed into one fresh bell pepper! Eating bell peppers with lean meat makes iron easily absorbed in your body, which helps keep your energy levels up.

Ingredients:

- | | |
|---|---|
| ¾ cup dry brown rice | 1 (24-ounce) jar low-sodium spaghetti sauce |
| 6 medium bell peppers | 1 teaspoon garlic powder |
| 1 pound lean ground turkey or ground beef | ¾ cup reduced-fat or part-skim shredded cheese (optional) |

Directions:

1. Cook rice according to package directions.
2. Preheat oven to 400°F.
3. Remove tops and seeds from peppers and discard.
4. In a large frying pan, brown meat. Drain grease. After meat is browned, remove from heat. Stir in the rice, spaghetti sauce and garlic powder.
5. Fill peppers with meat and rice mixture. Place peppers in a baking dish.
6. Bake 35 minutes or until peppers begin to brown. Remove from oven and, if desired, sprinkle a little cheese on top of each pepper.



Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 35 minutes

Number of Servings: 6

Serving Size: 1 stuffed pepper



Nutrition Facts

Serving Size 1 Pepper
Number of Servings 6

Calories 335

Calories from Fat 101

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 53mg	18%
Sodium 171mg	7%
Vitamin A 9%	Vitamin C 63%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 36g	12%
Daily Fiber 4g	16%
Sugars 11g	
Protein 23g	46%
Calcium 14%	Iron 14%

*Nutrition Facts analysis based on using cheese, an optional ingredient.

Garden **Pizza**

Pizza, Americans' favorite food, can be part of a healthy, delicious meal when made with a whole-wheat crust and topped with a balance of veggies and cheese!

Ingredients:

- | | |
|--|---|
| 1 whole-wheat pizza crust | 1 cup shredded part-skim, low-moisture mozzarella cheese |
| 2 tablespoons olive or canola oil, divided | Fresh vegetables on hand (onions, peppers, eggplant, zucchini, spinach, etc.) |
| 1½ cups Easy Pizza Sauce (see page 46) | 1 medium tomato, sliced |

Directions:

1. Chop vegetables. Heat a large skillet on medium heat and add 1 tablespoon oil. When heated, add pungent and firm vegetables first. Here is an example of the order: onions, peppers, eggplant, zucchini and spinach. Saute until tender-crisp, about five minutes.
2. **Oven:** Preheat oven to 450°F or temperature stated on pizza crust package. **Grill:** Preheat grill to about 400-500°F.
3. Brush top of crust with remaining oil. Spread pizza sauce on crust. Store any leftover sauce in fridge or freezer and save for another use.
4. Top with sautéed vegetables and tomato slices. Sprinkle cheese over pizza. Top with additional herbs, if desired.
5. **Oven:** Bake in oven for 8-10 minutes or until crust edges are golden brown. **Grill:** Place pizza onto aluminum foil or pizza stone and cook on grill, covered, over medium heat for 10-12 minutes. Edges should be slightly crispy when done.
6. Let cool ten minutes before cutting into eight slices and serve!

Prep Time: 30 minutes

Cook Time: 10-12 minutes

Number of Servings: 4

Serving Size: 2 slices



Nutrition Facts

Serving Size 2 Slices

Number of Servings 4

Calories 354

Calories from Fat 156

Amount Per Serving	% Daily Values
--------------------	----------------

Total Fat 17g	26%
----------------------	------------

Saturated Fat 6g	30%
------------------	-----

Trans Fat 0g	
--------------	--

Cholesterol 15mg	5%
-------------------------	-----------

Sodium 506mg	21%
---------------------	------------

Vitamin A 11%	Vitamin C 38%
---------------	---------------

Amount Per Serving	% Daily Values
--------------------	----------------

Total Carbohydrate 39g	13%
-------------------------------	------------

Daily Fiber 7g	28%
----------------	-----

Sugars 6g	
-----------	--

Protein 16g	32%
--------------------	------------

Calcium 28%	Iron 12%
-------------	----------

Easy **Pizza Sauce**

Herbs add delicious flavor to our foods and are full of nutrients as well. Mix in your favorite herbs to make this pizza sauce fit your taste buds just right!

Ingredients:

- | | |
|--|---|
| 1 6-ounce can tomato paste,
no salt added | ½ cup fresh herbs, chopped
or 1 ½ tablespoons dried
herbs (oregano, basil, sage,
rosemary, etc.) |
| ½ cup water | Salt and pepper, to taste |
| 2 tablespoons olive or canola oil | |
| 2 cloves garlic, minced or
¼ teaspoon garlic powder | |

Directions:

1. Mix together the tomato paste, water, and olive oil.
2. Add garlic, herbs, pepper and salt. Mix well. No cooking is needed. Let stand until ready to assemble pizza.



Prep Time: 5 minutes

Number of Servings: 6

Serving Size: 1/3 cup



Nutrition Facts

Serving Size 1/3 Cup
Number of Servings 6

Calories 66

Calories from Fat 44

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	0%
Sodium 155mg	1%

Vitamin A 5%

▪ Vitamin C 13%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 6g	2%
Daily Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 1g	2%

Calcium 2%

▪ Iron 5%

Nutrition Facts analysis does not include sodium content for any added salt.

Melty Panini

This simple grilled sandwich is quick, cheap, and full of flavor! It is an excellent source of bone-building calcium and will keep you full with its fiber and protein. Serve with fresh vegetables and fruit to have a perfectly balanced meal!

Ingredients:

4 100% whole-wheat sandwich thins or 8 whole-wheat bread slices

1 cup shredded or 4 slices low-moisture part-skim mozzarella cheese

1 large tomato, sliced into four slices

½ cup packed fresh basil leaves or 2 tablespoons dried basil or ½ cup pesto

Directions:

1. Preheat oven broiler, griddle or electric grill (e.g., George Foreman) on medium-high heat. If using pesto, spread 1 tablespoon on each half of sandwich thin. Sprinkle 2 tablespoons of cheese on the bottom half of each sandwich thin.
2. Layer one tomato slice, 6 basil leaves (or ½ tablespoon dried basil), and 2 tablespoons of cheese onto each thin.
3. Place the other piece of sandwich thin on top. Place under broiler for 2 minutes, or onto griddle or electric grill. If using a broiler or griddle, turn over after two minutes and cook for another 2 minutes or until cheese is melted and bread is browned. Serve while warm.

Prep Time: 10 minutes

Number of Servings: 4

Serving Size: 1 panini



Nutrition Facts

Serving Size 1 Panini
Number of Servings 4

Calories 194

Calories from Fat 60

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 320mg	13%
Vitamin A 10%	Vitamin C 11%

Amount Per Serving	% Daily Values
Total Carbohydrate 25g	8%
Daily Fiber 6g	24%
Sugars 3g	
Protein 13g	26%
Calcium 28%	Iron 8%

Nutrition Facts analysis does not include sodium content for any added salt.

Chef's Notes







For additional recipes, please go to
www.hungertaskforce.org.





Libro de Cocina de Hunger Task Force Para Niños Saludables





Nuestro objetivo

enseñar a los niños y a las familias cómo cultivar, cocinar y disfrutar alimentos saludables y sabrosos mientras vivimos vidas activas.

Programa de Educación de Hunger Task Force

(Fuerza Operativa contra el Hambre)

- ▶ Lecciones semanales sobre nutrición, ejercicio y cocina en los salones de cuarto grado.
- ▶ Excursiones para los estudiantes de cuarto grado a la Granja de Hunger Task Force en los meses de otoño y primavera.
- ▶ Excursiones semanales a la granja para los estudiantes de tercero y cuarto grado en Community Learning Centers (CLC) de verano.
- ▶ Muestras semanales de frutas y verduras frescas para todos los estudiantes en la escuela.
- ▶ Dietista registrado en las noches de Padres/Maestros, quienes responderán a sus preguntas sobre nutrición y cocina.
- ▶ Muestras de alimentos, recetas y visitas guiadas a la tienda de comestibles para padres y familias, para que pueda convertirse en un consumidor más experto.
- ▶ Boletines electrónicos mensuales sobre nutrición para el personal y las familias.
- ▶ ¡Absolutamente todo el programa es gratis para los estudiantes y las familias!

Esta institución es un proveedor y empleador que no discrimina. El Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ofrece asistencia con la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de su área al 1-888-947-6583 (Coggs, 1220 W. Vliet Street, 53205). Este material fue subsidiado por el Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria – SNAP.





Este recetario es un recurso exhaustivo para que los estudiantes, las familias y el profesorado de la escuela cocinen platillos nuevos y estimulen a los niños para que tomen decisiones saludables.

Agradecimiento

Hunger Task Force desea agradecer a las siguientes personas y organizaciones por su apoyo y contribuciones al *Libro de Cocina de Hunger Task Force Para Niños Saludables*.

- ▶ UnitedHealthcare
- ▶ Programa de Práctica en Dietética de Mount Mary University
- ▶ Fotografía de la comida por Linda Mutschler

Las siguientes recetas fueron desarrolladas por Amanda Haar, RD, educadora especialista en dietética de Hunger Task Force:

- ▶ Avena energética
- ▶ Batido Hunger Task Force
- ▶ Rollitos Night Goggle
- ▶ Sonrisas de grano integral
- ▶ Macarrones y queso Green 'n Gold
- ▶ Alcayota simple
- ▶ Pizza del jardín
- ▶ Emparedado italiano derretido

Las siguientes recetas son modificaciones de la receta original:

- ▶ Pan Monstruo de calabacitas: receta modificada de: *Better Homes and Gardens New Cookbook, 15.a edición*
- ▶ Encurtidos del jardín para los niños: receta modificada de *Got Veggies? a youth- and garden-based nutrition education curriculum*
- ▶ Salsa de espinaca cremosa crujiente: modificación de la receta desarrollada por Stefanie Djuric, RD.
- ▶ Pico de gallo: receta modificada de <http://recipefinder.nal.usda.gov/recipes>
- ▶ Salsa de fresas y aguacate: receta modificada de www.myrecipes.com
- ▶ Brochetas de fruta con salsa de yogur: receta modificada de www.fruitsandveggiesmorematters.org
- ▶ Ensalada de aguacate, manzana y rúcula: receta modificada de www.shutterbean.com
- ▶ Ensalada mexicana de espinacas: receta modificada de www.withstyle.me
- ▶ Ensalada de papa iCha Cha Cha!: receta modificada de www.fruitsandveggiesmorematter.org
- ▶ Ensalada de col con calabacitas: receta modificada de www.pbhfoundation.org
- ▶ Pimientos rellenos fáciles: receta modificada de www.cooks.com
- ▶ Salsa fácil para pizza: receta modificada de www.foodnetwork.com

¡Tú puedes **cocinar**!

Una vez que aprendas a planear, lavar, reunir todos los elementos necesarios y leer las recetas, podrás preparar fácilmente muchos platillos sabrosos en la cocina. Además, atrévete a experimentar y a hacer tus propias recetas, de esta manera podrás preparar la comida ¡exactamente como te gusta!

Paso uno: Planea

1. Escoge las recetas que quieres hacer.
2. Reúne los ingredientes del jardín, la tienda o el mercado de productos agrícolas.

– O BIEN –

3. Cosecha o compra productos de la temporada o que estén de oferta.
4. Encuentra recetas que incluyan los ingredientes que tienes disponibles.

Paso dos: Lava

Tipo de productos agrícolas Cuándo lavarlos

Verduras de hojas verdes

Lávalas inmediatamente después de cosecharlas o de comprarlas

Todos los demás vegetales y frutas

Lávalos inmediatamente antes de servirlos

Tipo de productos agrícolas Cómo lavarlos

La mayoría de las frutas y vegetales

Lávalos con agua del grifo. ¡Nunca uses jabón para lavar los productos agrícolas!

Frutas y vegetales firmes (como melón, papas o pepinos)

Lávalos con agua del grifo. Restriégalos con un cepillo limpio para productos agrícolas.

Verduras de hojas verdes (como espinacas, lechuga, hojas de repollo verde)

Llena el fregadero con agua fría, añade las hojas y agítalas en el agua. Drena el agua y repite el procedimiento una vez más.



Lee las recetas

Cuando selecciones una receta, léela completamente. Enseguida, asegúrate de tener todos los ingredientes y el equipo requeridos. Si te falta uno o dos ingredientes, sé creativo y busca ingredientes alternativos. Luego sigue las instrucciones en orden.

Lávate las manos

Humedece tus manos con agua tibia, frótalas entre sí formando espuma con el jabón por 20 segundos (el tiempo suficiente como para cantar dos veces “Happy Birthday”), y enjuágalas bien con agua tibia.

Paso tres: Reúne todos los elementos

En el mundo de la cocina, este paso tiene el elegante nombre de “mise en place”. Dedicar tiempo para reunir todos los ingredientes, recipientes, utensilios y tazas y cucharas para medir que vas a usar.

¡Disfruta!

Usa todos tus sentidos para disfrutar tu comida: ve, huele, siente y degusta el producto de tu trabajo. Si no es exactamente lo que te gusta, piensa cómo puedes modificar la receta.





Contenido

Desayuno y panes

Avena energética.....	10
Batido Hunger Task Force.....	12
Pan Monstruo de calabacitas.....	14

Bocadillos y antojitos

Rollitos Night Goggle.....	16
Encurtidos del jardín para los niños.....	18
Sonrisas de grano integral.....	20
Salsa de espinaca cremosa crujiente.....	22
Pico de Gallo.....	24
Salsa de fresas y aguacate.....	26
Brochetas de fruta con salsa de yogur.....	28

Ensaladas

Ensalada de aguacate, manzana y rúcula.....	30
Ensalada mexicana de espinacas.....	32
Ensalada de papa ¡Cha Cha Chal.....	34
Ensalada de col con calabacitas.....	36

Platillos principales

Macarrones y queso Green 'n Gold.....	38
Alcayota simple.....	40
Pimientos rellenos fáciles.....	42
Pizza del jardín.....	44
Salsa fácil para pizza.....	46
Emparedado italiano derretido.....	48

Visita www.hungertaskforce.org para ver más recetas.

Avena energética

¡Comienza tu día con un tazón de avena calentita cremosa, chiclosa y sabrosa! Esta receta con granos integrales, proteínas, fruta y leche, ¡es una comida completa en un tazón!

Ingredientes:

½ taza de avena natural rápida
1 cucharada de mantequilla de cacahuete o mantequilla de otra nuez o semilla
½ plátano mediano rebanado
1 cucharada de pasas

¼ de cucharadita de canela molida o condimento para tarta de calabaza
¼ de cucharadita de vainilla
2 cucharaditas de azúcar moreno o miel
¾ de taza de leche descremada

Preparación:

1. Si vas a usar el microondas, coloca todos los ingredientes en un tazón para microondas. Mezcla todo con una cuchara. Calienta en el microondas en alto de 1½ a 2 minutos. Mezcla todo otra vez y ¡disfruta!
2. Si vas a usar la estufa, hierva la leche en una cacerola pequeña a temperatura mediana. Añade y mezcla la avena, la mantequilla de cacahuete, el plátano, las pasas, la canela, la vainilla y el azúcar moreno. Cocina por un minuto o hasta que la mezcla espese, revolviendo ocasionalmente. Revuelve ¡y disfruta!



Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 2 minutos

Número de porciones: 1

Tamaño de la porción: 1 taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción 1 taza

Porciones por recipiente 1

Calorías 411

Calorías de grasa 101

Cantidad por porción **% de los valores diarios**

Grasa total 11g **17%**

Grasa saturada 2g **10%**

Grasa trans 0g

Colesterol 4mg **1%**

Sodio 155mg **6%**

Vitamina A 16% • Vitamina C 9% •

Cantidad por porción **% de los valores diarios**

Carbohidratos totales 66g **22%**

Fibra dietética 7g **28%**

Azúcares 29g

Proteínas 17g **34%**

Calcio 27% • Hierro 9%

Batido Hunger Task Force

Esta satisfactoria receta de batido es sabrosa, refrescante y llena de nutrientes buenos para ti. Las frutas, leche y algunas hojas color verde oscuro lo convierten en un desayuno o bocadillo fortalecedor de los huesos ¡que también ayuda a tu sistema inmunitario!

Ingredientes:

1 recipiente de 6 onzas de yogur de vainilla con poco contenido de grasa

½ taza de leche descremada

1½ tazas de bayas congeladas o frescas

½ plátano mediano

¾ de taza de col rizada u otras hojas verdes (espinacas, col china, berza, de betabel, etc.)

1 cucharadita de miel (opcional)

1 cucharada de jugo de limón (opcional)

Preparación:

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora.
2. Bate hasta que quede bien licuado. ¡Disfruta inmediatamente!



Tiempo de preparación: 5 minutos

Número de porciones: 3

Tamaño de la porción:
Aproximadamente $\frac{2}{3}$ de taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
 $\frac{2}{3}$ de taza
Número de porciones 3
Calorías 135
Calorías de grasa 9

Cantidad por porción **% de los valores diarios**

Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 4mg	1%
Sodio 51mg	2%

Vitamina A 22%

Vitamina C 54%

Cantidad por porción **% de los valores diarios**

Carbohidratos totales 30g	10%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 21g	
Protéínas 4g	8%

Calcio 15%

Hierro 3%

La información de nutrición incluye los ingredientes opcionales.

Pan Monstruo de calabacitas

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1½ tazas de harina de todo uso | 2 calabacitas medianas, peladas y ralladas gruesamente (aproximadamente 1½ tazas) |
| 1½ tazas de harina de trigo integral* | ⅔ de taza de aceite de colza o de oliva (puedes usar cualquier tipo de aceite vegetal) |
| 1 cucharadas de polvo de hornear | 1 taza de agua |
| 1 cucharada más 1 cucharadita de canela molida, divididas | 1 cucharada de extracto de vainilla |
| ½ cucharadita de sal | 1 taza de nueces de nogal o pacanas (opcional) |
| 2 huevos ligeramente batidos | ⅓ de taza de pasas o trocitos de chocolate (opcional) |
| 1½ taza de azúcar | |

Preparación:

1. Precalienta el horno a 350 °F. Engrasa y enharina dos moldes para pan de caja y apártalos.
2. En un tazón grande, mezcla la harina, el polvo de hornear, 1 cucharada de canela y sal. Haz una cavidad en el centro de la mezcla de harina y aparta.
3. En un tazón mediano combina los huevos, el azúcar, la calabacita rallada, el aceite, el agua y la vainilla. Agrega toda la mezcla de calabacitas a la mezcla de harina. Revuelve hasta que toda la mezcla quede húmeda (la masa debe estar grumosa). Si lo deseas, agrega nueces y pasas o trocitos de chocolate. Con una cuchara pasa la masa a los moldes preparados. Espolvorea la cucharadita de canela restante en la superficie de la masa (½ cucharadita en cada pan).
4. Hornea 55 minutos o hasta que cuando insertes un palillo de madera en el centro del pan, el palillo salga limpio. Enfría en los moldes por 10 minutos. Saca el pan del molde y déjalo enfriar completamente en una rejilla de alambre. Rebana y disfruta. Envuelve la segunda barra de pan en plástico y congélala para después.

*Si no tienes harina de trigo integral, puedes usar harina de trigo integral para pastelería o harina para todo uso.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Bake Time: 55 minutos

Número de porciones: 2 barras de pan
(24 rebanadas)

Tamaño de la porción: 1 rebanada



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1 rebanada

Número de porciones 24

Calorías 202

Calorías de grasa 86

Cantidad por porción **% de los valores diarios**

Grasa total 10g **15%**

Grasa saturada 1g **5%**

Grasa trans 0g

Colesterol 18mg **6%**

Sodio 125mg **5%**

Vitamina A 1% • Vitamina C 4% •

Cantidad por porción **% de los valores diarios**

Carbohidratos totales 28g **9%**

Fibra dietética 2g **8%**

Azúcares 14g

Proteínas 3g **6%**

Calcio 3% • Hierro 5%

La información sobre nutrición incluye las pasas y las nueces de nogal opcionales.

Rollitos Night Goggle

Este bocadillo es crujiente, cremoso ¡y rico en vitamina A! La vitamina A te ayuda a ver mejor en la oscuridad y mantiene sanos tu piel, dientes y huesos. Los vegetales de colores verde oscuro y anaranjado son fuentes excelentes de vitamina A. Si no puedes conseguir col china, en su lugar puedes usar repollo chino (napa cabbage), repollo u hojas de lechuga romana.

Ingredientes:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 cabeza mediana de col china
(bok choy, pak choi o pak choy) | 2 cucharadas de canela molida |
| ½ taza de mantequilla de cacahuete | 2 camotes grandes |

Preparación:

1. Restriega los camotes bajo el agua del grifo. Perforales la piel con un tenedor o un cuchillo filoso y cocínalos en el microondas en alto por 4 a 5 minutos o hasta que estén suaves.
2. Corta los tallos de las hojas de la col china desde la base. Lava las hojas bajo el agua del grifo para quitarles la tierra y sécalas con toallas de papel. Usa los tallos de la col china para hacer formar “troncos con hormigas” y llénalos con mantequilla de cacahuete y pasas.
3. Unta mantequilla de cacahuete en cada hoja de col china.
4. Espolvorea canela sobre la mantequilla de cacahuete de cada hoja.
5. Corta el camote en tantas piezas como hojas de col china tengas. Coloca un trozo en cada hoja y machácalo con un tenedor mezclándolo con la mantequilla de cacahuete y la canela.
6. Enrolla la hoja de col china como si fuera una tortilla ¡y disfruta!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Número de porciones: aproximadamente 10

Tamaño de la porción: 1 rollito



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1 rollito

Porciones por recipiente 10

Calorías 103

Calorías de grasa 59

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 1g	5%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 82mg	3%
Vitamina A 31%	Vitamina C 11%

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
Carbohidratos totales 9g	3%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 2g	
Protéínas 4g	8%
Calcio 4%	Hierro 4%

Encurtidos del jardín para los niños

Usa pepinos del jardín, del mercado de productos agrícolas o de la tienda para preparar tus propios encurtidos con esta receta fácil y rápida. Todos los encurtidos tienen alto contenido de sodio (sal), así que ¡disfrútalos como un bocadillo ocasional!

Ingredientes:

3 pepinos medianos*	4 pizcas de semilla de mostaza
1 taza de eneldo fresco (puedes usar las flores, las semillas y los tallos) o 1/3 taza de hierba de eneldo seco	6 pimientas negras
8 cucharaditas de sal	1/2 taza de vinagre
	2 tazas de agua

Preparación:

1. Cosecha, lava y rebana los pepinos en cuñas.
2. Colócalos en un tazón grande con el eneldo y la sal. Mézclalos con la mano o con una cuchara para mezclar.
3. Usa dos frascos Mason de 1 cuarto y agrega a cada uno de ellos dos pizcas de semilla de mostaza, tres pimientas, 1/4 de taza de vinagre y una taza de agua.
4. Agrega a cada frasco la mitad de la mezcla de eneldo, sal y pepinos. Si es necesario agrega más agua. Sella con la tapa y voltea el frasco para mezclar los pepinos con la mezcla de salmuera.
5. Refrigéralos hasta siete días o ¡devóralos inmediatamente!

Como variación estacional, en la primavera usa 1½ libras de espárragos en lugar de los pepinos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Número de porciones: aproximadamente 18

Tamaño de la porción: 2 cuñas de encurtidos



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
2 cuñas

Porciones por recipiente 18

Calorías 5

Cantidad por porción % de los valores diarios

Grasa total 0g **0%**

Grasa saturada 0g **0%**

Grasa trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 784mg **33%**

Vitamina A 1% Vitamina C 4%

Cantidad por porción % de los valores diarios

Carbohidratos totales 1g **0%**

Fibra dietética 1g **4%**

Azúcares 1g

Protéínas 1g **2%**

Calcio 1% Hierro 1%

La información sobre nutrición es aproximada. La cantidad de sodio en los encurtidos aumenta con el tiempo de almacenamiento.

Sonrisas de grano integral

¡Sé creativo para comerte tus vegetales y granos integrales! Si tu día no es bueno, haz que tus vegetales te sonrían ¡y tú sonreirás también!

Ingredientes:

Varios vegetales crudos

1 emparedado Sandwich Thins
100% de trigo integral o dos
rebanadas tostadas de pan de
trigo integral

1-2 cucharadas de pasta de
garbanzos o una cuña de
queso untable

Preparación:

1. Pica los vegetales que quieras usar para crear la carita.
2. Separa el emparedado o corta un bagel en dos mitades.
3. Unta la pasta de garbanzos o el queso en ambas mitades.
4. ¡Comienza a crear tu obra de arte en la pasta de garbanzos o queso con los vegetales picados!



Tiempo de preparación: 15 minutos

Número de porciones: 1

Tamaño de la porción: Un emparedado
Sandwich Thins



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1 sonrisa
Porciones por recipiente 1
Calorías 150
Calorías de grasa 30

Cantidad por porción	% de los valores diarios
Grasa total 3g	5%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 264mg	11%
Vitamina A 2%	Vitamina C 54%

Cantidad por porción	% de los valores diarios
Carbohidratos totales 28g	9%
Fibra dietética 7g	28%
Azúcares 3g	
Protéínas 8g	16%
Calcio 8%	Hierro 10%

La información sobre nutrición es aproximada. La información sobre nutrición se basa en el uso de un emparedado Sandwich Thins y pasta de garbanzos.

Salsa de espinaca cremosa crujiente

¡Mejora tus bocadillos y comida de fiesta con esta salsa que complace a las multitudes! Con casi la mitad de la vitamina A que necesitas en un día y solo 79 calorías por porción, esta salsa está llena de nutrientes y tiene pocas calorías. El yogur griego sin grasa añade una dosis más de proteína. Si no tienes yogur griego, puedes usar yogur natural sin grasa.

Ingredientes:

1 paquete de 10 onzas de espinaca congelada

1 recipiente de 16 onzas de yogur griego natural sin grasa

¾ de taza de mayonesa con poca grasa

½ lata de 8 onzas de castañas de agua rebanadas y escurridas

1 paquete de 1.8 onzas de mezcla seca de sopa de cebolla o perreo

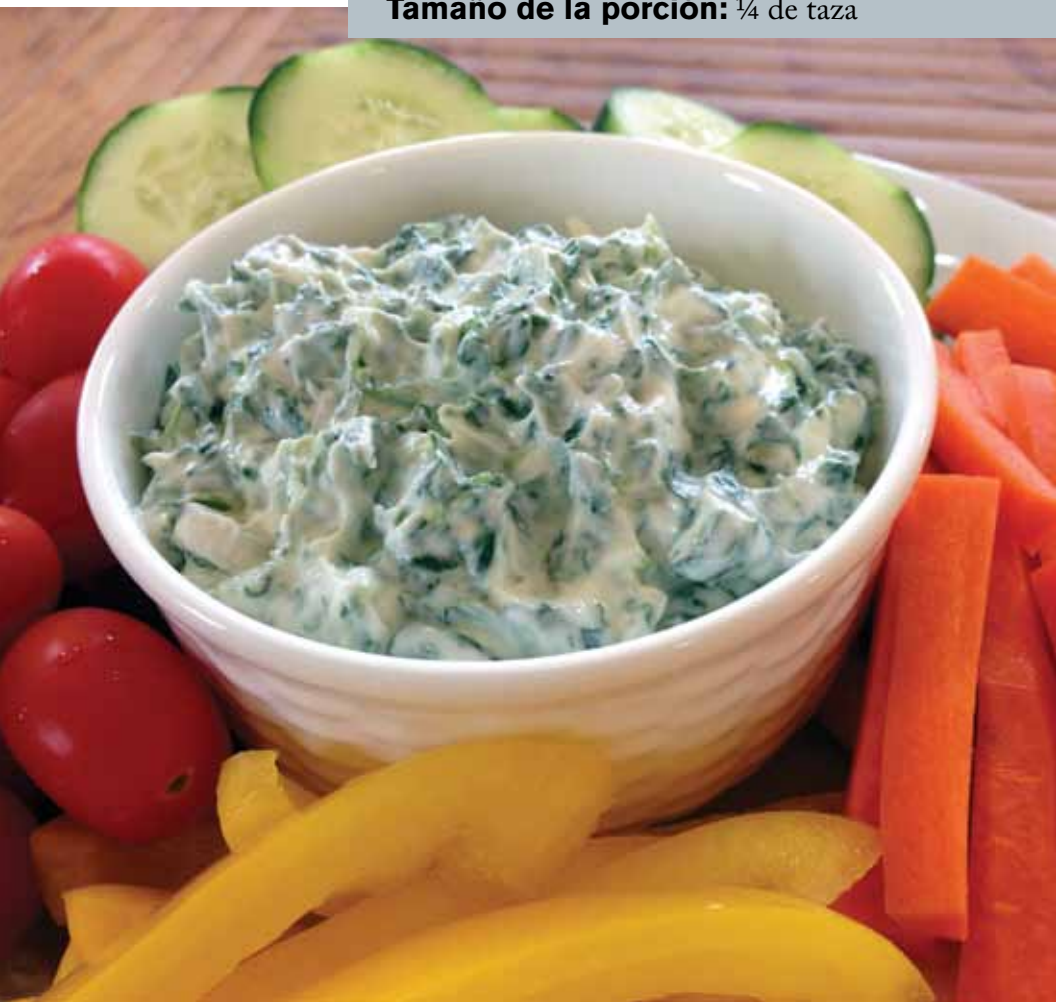
Preparación:

1. Descongela las espinacas colocándolas en el refrigerador durante la noche, en agua fría por dos horas, o en el microondas en la modalidad de descongelación. Cuando estén descongeladas, exprime el líquido adicional y aparta.
2. Mezcla el yogur griego y la mayonesa en un tazón mediano.
3. Corta las castañas a la mitad.
4. Añade las castañas, las espinacas y la mezcla de sopa seca en la mezcla de yogur/mayonesa.
5. Mezcla los ingredientes y refrigera hasta el momento de servir.
6. Disfruta con vegetales crudos (zanahorias, tiras de pimiento, rebanadas de pepino, varitas de camote, coliflor, etc.) o pretzels.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Número de porciones: 16

Tamaño de la porción: ¼ de taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1/4 de taza

Porciones por recipiente 16

Calorías 79

Calorías de grasa 36

Cantidad por porción % de los valores diarios

Grasa total 4g **8%**

Grasa saturada 0g **0%**

Grasa trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 301mg **13%**

Vitamina A 42% • Vitamina C 3% •

Cantidad por porción % de los valores diarios

Carbohidratos totales 5g **2%**

Fibra dietética 1g **4%**

Azúcares 0g

Protéínas 4g **8%**

Calcio 6% • Hierro 2%

“¡Esta salsa es mejor que la ranchera!”

Terry, Story Elementary School

Pico de Gallo

El pico de gallo, también llamado “salsa fresca” en México, se puede usar como salsa para frituras, una adición a la ensalada, o una cubierta fresca para aves y pescados. Esta sencilla receta solo requiere una tabla para cortar, un cuchillo, un tazón y utensilios para medir.

Ingredientes:

1 libra de tomates maduros
(de 3 a 4 tomates medianos)

1 cebolla grande

$\frac{1}{3}$ de taza de cilantro fresco
(o 2 cucharadas de cilantro seco)

3 chiles picosos o un
chile pimiento

2 cucharadas de jugo de limón
(o el jugo de un limón)

2 dientes de ajo machacados
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Preparación:

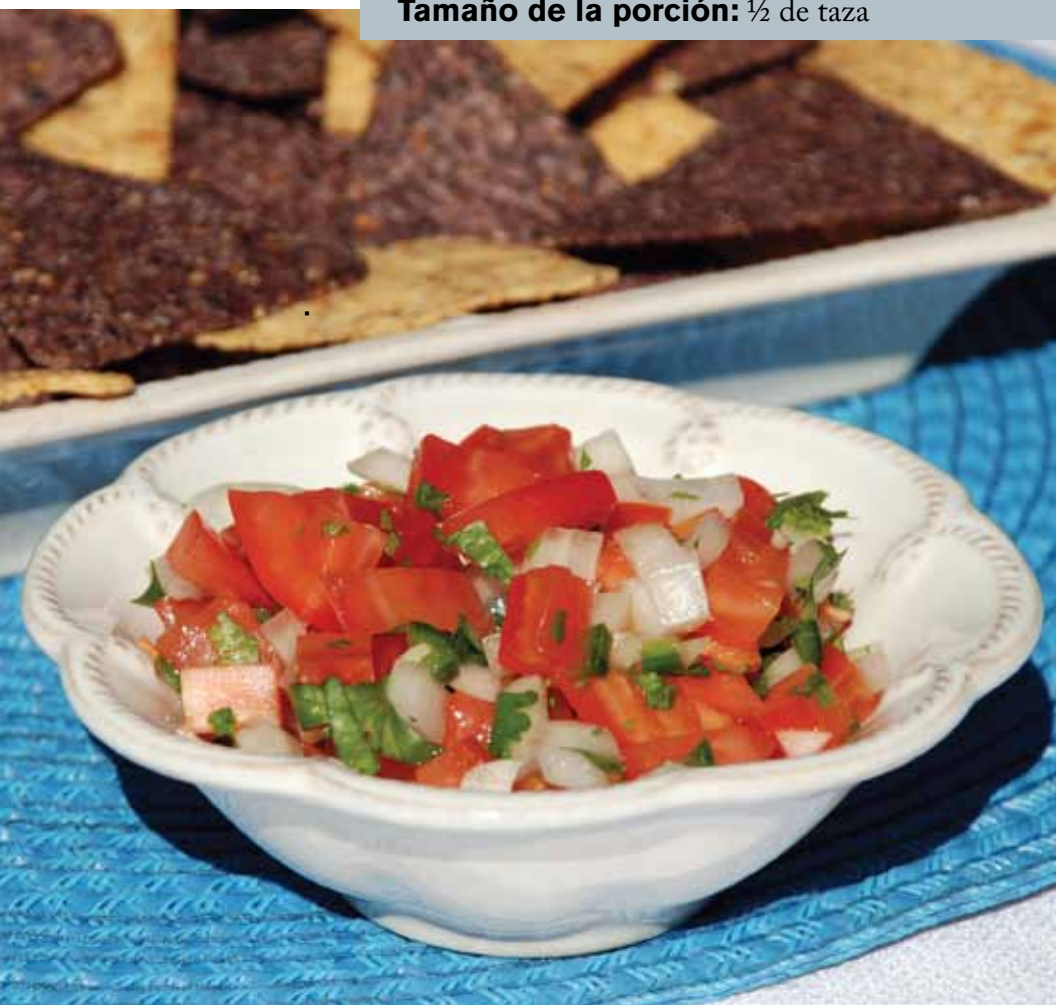
1. Pica los tomates, la cebolla y el cilantro. Quítale las semillas a los chiles y pícalos.
2. Combina todos los ingredientes en un tazón mediano.
3. Sirve inmediatamente o cubre y refrigera por hasta tres días.



Tiempo de preparación: 25 minutos

Número de porciones: 6

Tamaño de la porción: ½ de taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1/2 de taza

Porciones por recipiente 6

Calorías 28

Calorías de grasa 1

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 109mg	5%
Vitamina A 4%	▪ Vitamina C 33% ▪

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
Carbohidratos totales 6g	2%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 3g	
Protéínas 1g	2%
Calcio 2%	▪ Hierro 3%

Salsa de fresas y aguacate

¡Esta salsa es una de las favoritas del personal de Hunger Task Force! Se puede usar para acompañar muchos platillos. Úsala como cubierta para pescado horneado o salteado, pollo rostizado o cerdo asado, o disfrútala como bocadillo con totopos de múltiples granos.

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 2 tazas de fresas en trocitos | ¼ de taza de jugo de limón
(o el jugo de dos limones) |
| ½ aguacate pelado y en trocitos | ½ chile jalapeño sin semillas
y finamente picado (o ¼ de
cucharadita de pimienta de cayena) |
| ¼ de cebolla mediana en trocitos | ½ cucharadita de azúcar |
| ¼ de taza de cilantro fresco picado
(o 1½ cucharadas de cilantro seco) | |
| 1 cucharadita de ralladura de limón
(opcional) | |

Preparación:

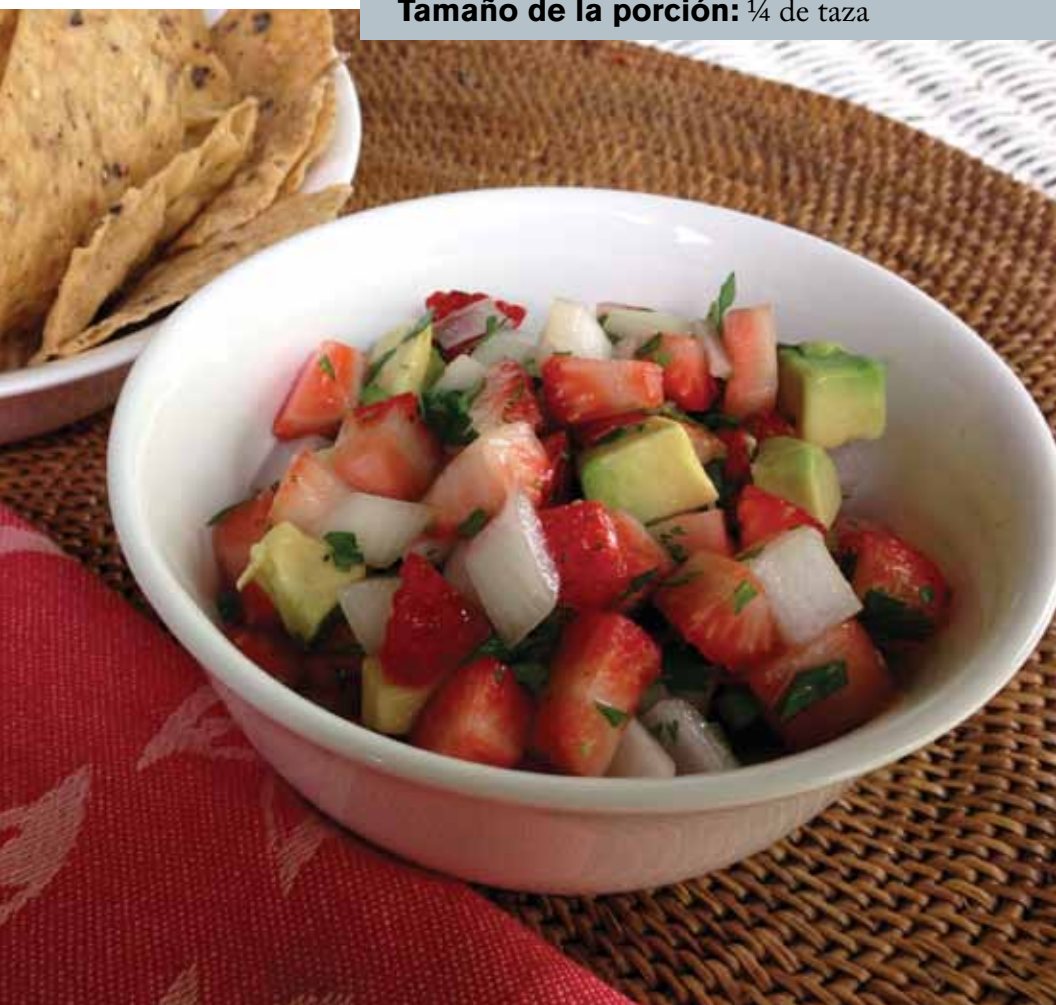
1. Combina todos los ingredientes en un tazón mediano y revuélvelos ligeramente. Sirve inmediatamente.



Tiempo de preparación: 15 minutos

Número de porciones: 8

Tamaño de la porción: ¼ de taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción

1/4 Cup

Porciones por recipiente 8

Calorías 33

Calorías de grasa 14

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Grasa total 2g	3%
-----------------------	-----------

Grasa saturada 0g	0%
-------------------	-----------

Grasa trans 0g	
----------------	--

Colesterol 0mg	0%
-----------------------	-----------

Sodio 1mg	0%
------------------	-----------

Vitamina A 48%	▪	Calcio 1%	▪
----------------	---	-----------	---

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Carbohidratos totales 5g	2%
---------------------------------	-----------

Fibra dietética 1g	4%
--------------------	-----------

Azúcares 3g	
-------------	--

Protéínas 1g	2%
---------------------	-----------

--	--

Hierro 2%	
-----------	--

Brochetas de fruta con **salsa de yogur**

La fruta te ayuda a sentirte sano y energizado. ¡También es un bocadillo colorido, sabroso y que satisface! ¡Dos brochetas son una porción completa de frutas!

Ingredientes:

8 fresas cortadas a la mitad
16 trozos de piña fresca
16 zarzamoras
1 mandarina o clementina,
pelada y en gajos
8 brochetas de madera
(de 6 pulgadas)

For Dip:

½ taza de yogur natural sin grasa
½ cucharadita de extracto
de vainilla
1½ cucharaditas de miel
¼ de cucharadita de jugo
de limón

Preparación:

1. Inserta 2 mitades de fresa, 2 trozos de piña, dos zarzamoras y 1 gajo de mandarina o clementina en cada brocheta.
2. Para preparar la salsa, combina el yogur, la vainilla, la miel y el jugo de limón en un tazón pequeño y mezcla bien.
3. Sirve dos brochetas por persona con salsa de yogur por un lado.



Tiempo de preparación: 15 minutos

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: 2 brochetas



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
2 Kabobs
Porciones por recipiente 4
Calorías 109
Calorías de grasa 4

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Grasa total 0g	0%
-----------------------	-----------

Grasa saturada 0g	0%
-------------------	----

Grasa trans 0g	
----------------	--

Colesterol 1mg	0%
-----------------------	-----------

Sodio 24mg	1%
-------------------	-----------

Vitamina A 1%	▪	Vitamina C 115%	▪
---------------	---	-----------------	---

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Carbohidratos totales 26g	9%
----------------------------------	-----------

Fibra dietética 4g	16%
--------------------	-----

Azúcares 21g	
--------------	--

Protéínas 3g	6%
---------------------	-----------

Calcio 9%	▪	Hierro 4%
-----------	---	-----------

Ensalada de aguacate, manzana y rúcula

¡Disfruta esta combinación de rúcula picante, aguacate cremoso y manzana dulce! La rúcula se conoce como una “verdura verde amarga para ensalada” porque es lo suficiente suave para comer cruda pero también se puede cocinar. La rúcula tiene alto contenido de vitaminas A y C y también es una buena fuente de calcio y folato.

Ingredientes:

6 tazas de rúcula o de otra verdura de hojas verdes	1 cucharadita de miel (añade más o menos dependiendo de tu gusto)
1 cucharada de mostaza con miel	¼ cebolla roja
Jugo de 1 limón o 3 cucharadas de jugo de limón	1 aguacate
2 cucharadas de aceite de oliva o de colza	1 manzana
	3 cucharadas de semillas de girasol
	Pimienta al gusto

Preparación:

1. Para lavar la rúcula o las hojas verdes, llena el fregadero con agua fría y limpia y suavemente agita las hojas en el agua. Saca las hojas y déjalas escurrir en un colador. Seca las hojas con toallas de papel y colócalas en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño mezcla la mostaza con miel, el jugo de limón, el aceite de oliva y la miel. Aparta.
3. Pela y pica la cebolla y el aguacate; quítale el centro a la manzana y pícala. Añade la cebolla, el aguacate, la manzana y las semillas de girasol en el tazón de la rúcula.
4. Agrega el aderezo a la ensalada y mezcla. Condimenta con pimienta y ¡sirve!

Tiempo de preparación: 15 minutos

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: aproximadamente dos tazas de ensalada y una cucharada de aderezo



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
2 tazas

Porciones por recipiente 4

Calorías 210

Calorías de grasa 144

Cantidad por porción % de los valores diarios

Grasa total 16g **25%**

Grasa saturada 2g **10%**

Grasa trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 25mg **1%**

Vitamina A 5% • Vitamina C 28% •

Cantidad por porción % de los valores diarios

Carbohidratos totales 17g **6%**

Fibra dietética 4g **16%**

Azúcares 8g

Protéínas 4g **8%**

Calcio 6% • Hierro 7%

Ensalada mexicana de espinacas

¡Esta simple ensalada es una manera refrescante de comenzar el verano! Es buena fuente de hierro y una excelente fuente de vitamina A, te ayuda a evitar el cansancio y fortalece tu sistema inmunitario. Puedes servirla como plato de acompañamiento o como plato principal.

Ingredientes:

4 tazas de espinaca de hojas pequeñas fresca (aproximadamente una libra)

1 taza de tomates cherry o tomates uva cortados a la mitad

1 aguacate pelado y en trocitos

1 taza de maíz fresco, congelado o enlatado

1 lata (15 onzas) de frijoles negros enjuagados y escurridos

1/3 de taza de cilantro fresco picado o 2 1/2 cucharaditas de cilantro seco

Pimienta al gusto

1/2 taza de vinagreta de limón o el aderezo de pocas calorías para ensaladas que prefieras

Preparación:

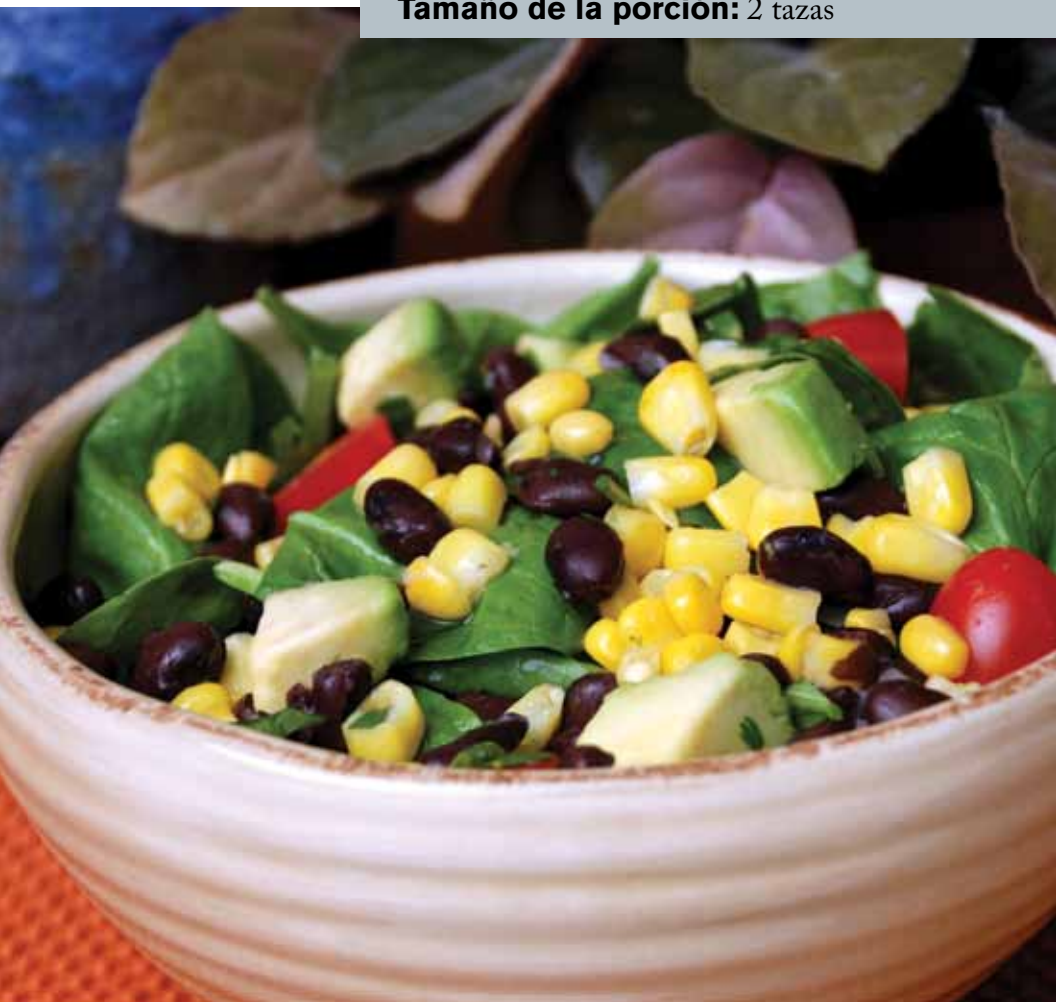
1. Combina las espinacas, los tomates cherry, el aguacate, el maíz, los frijoles negros, el cilantro y la pimienta en un tazón mediano y revuelve ligeramente.
2. Enfría la ensalada en el refrigerador hasta que estés listo para servirla. Añádele la vinagreta de limón de pocas calorías o aderezo de aceite y vinagre para ensaladas ¡y dale un sabor refrescante!



Tiempo de preparación: 10 minutos

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: 2 tazas



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
2 tazas

Porciones por recipiente 4

Calorías 235

Calorías de grasa 102

Cantidad por porción	% de los valores diarios
----------------------	--------------------------

Grasa total 11g	17%
------------------------	------------

Grasa saturada 2g	10%
-------------------	------------

Grasa trans 0g	
----------------	--

Colesterol 0mg	0%
-----------------------	-----------

Sodio 391mg	16%
--------------------	------------

Vitamina A 24%	▪	Vitamina C 32%	▪
----------------	---	----------------	---

Cantidad por porción	% de los valores diarios
----------------------	--------------------------

Carbohidratos totales 29g	10%
----------------------------------	------------

Fibra dietética 9g	36%
--------------------	------------

Azúcares 3g	
-------------	--

Protéínas 7g	14%
---------------------	------------

Calcio 6%	▪	Hierro 13%
-----------	---	------------

Ensalada de papa ¡Cha Cha Cha!

Modifica tu ensalada de papa regular añadiéndole un poco de ¡cha cha cha! Esta sabrosa receta está llena de fibra para satisfacerte, y tiene proteína que te ayudará a desarrollar tus músculos.

Ingredientes:

1½ libras de papas
(aproximadamente 4 papas russet medianas peladas o 9 papas rojas medianas) cortadas en cubos de ¾ de pulgada

3 cucharadas de aceite de colza

2 cucharadas de jugo de limón
(jugo de un limón)

1½ cucharadas de salsa de jalapeño poco picoso o salsa picosa de botella

1½ cucharaditas de polvo de chile

1 lata (15 onzas) de frijoles negros enjuagados y escurridos

½ lata (15 onzas) de granos de maíz enteros escurridos

1 taza de tomates en cuadritos

½ taza de cebollines verdes rebanados

Preparación:

1. Coloca las papas en una cacerola grande y cúbrealas con agua. Déjalas hervir y cocínalas cubiertas de 10 a 12 minutos o hasta que estén suaves. Escúrrelas y déjalas enfriar.
2. Mientras tanto, en un tazón grande mezcla el aceite, el jugo de limón, la salsa de jalapeño y el polvo de chile.
3. Añade las papas y el resto de los ingredientes. Revuelve suavemente hasta mezclar bien.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: 1 taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción 1 taza

Porciones por recipiente 4

Calorías 353

Calorías de grasa 104

Cantidad por porción	% de los valores diarios
----------------------	--------------------------

Grasa total 12g	18%
------------------------	------------

Grasa saturada 1g	5%
-------------------	-----------

Grasa trans 0g	
----------------	--

Colesterol 0mg	0%
-----------------------	-----------

Sodio 382mg	16%
--------------------	------------

Vitamina A 5%	▪	Vitamina C 103%	▪
---------------	---	-----------------	---

Cantidad por porción	% de los valores diarios
----------------------	--------------------------

Carbohidratos totales 66g	18%
----------------------------------	------------

Fibra dietética 11g	44%
---------------------	------------

Azúcares 6g	
-------------	--

Protéínas 10g	20%
----------------------	------------

Calcio 8%	▪	Hierro 22%
-----------	---	------------

Ensalada de col con calabacitas

Todos los vegetales de esta receta crecen fácilmente en el jardín y no son caros en la tienda. Con solo 41 calorías por porción y una tercera parte de la vitamina C que necesitas al día, esta ensalada de col es una manera saludable de presentar tu salsa favorita.

Ingredientes:

- | | |
|------------------------------|--|
| 2 calabacitas pequeñas | 2 cebollines |
| 1 zanahoria mediana | 1/3 de taza de mayonesa con poca grasa |
| 1/4 de cabeza de col mediana | 1/2 taza de salsa poco picosa |
| 3 rábanos medianos | |

Preparación:

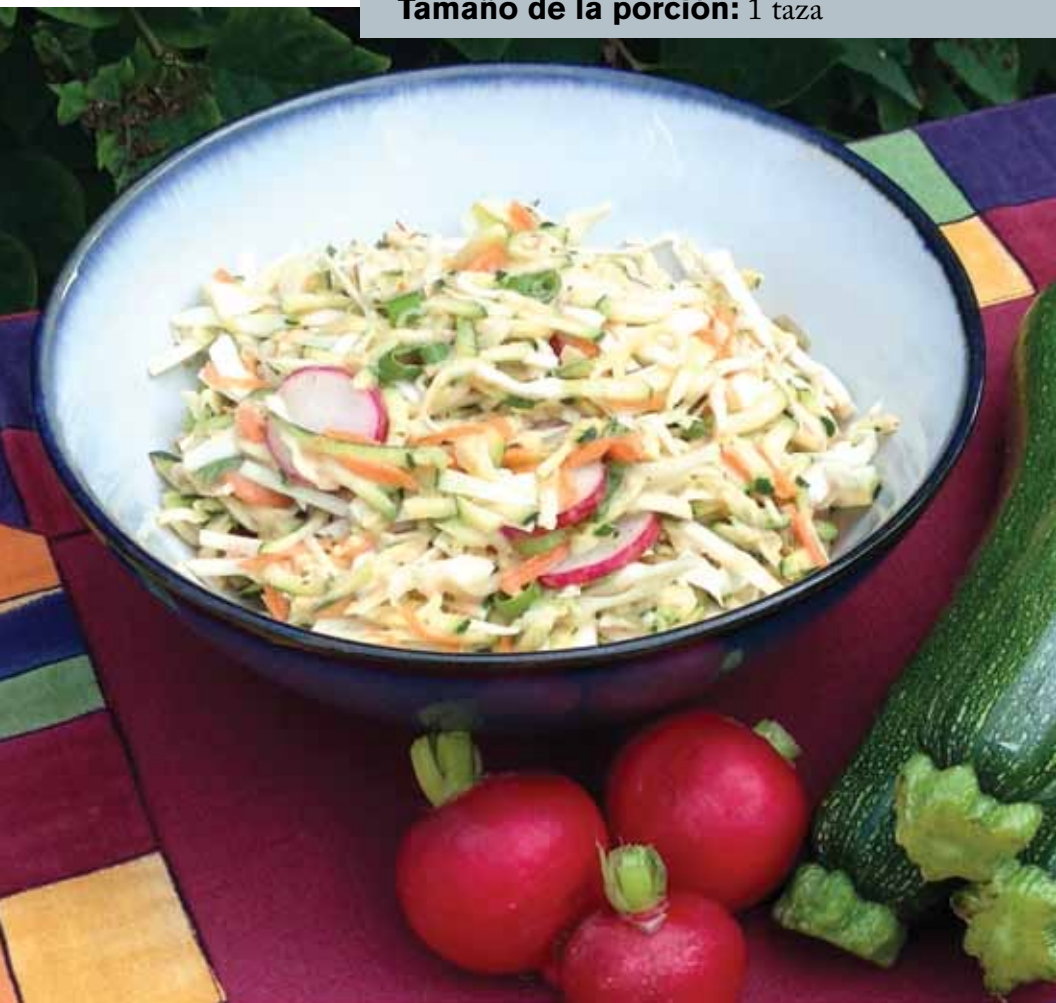
1. Con un rallador o pelador, ralla las calabacitas y la zanahoria en un tazón grande.
2. Luego, quítale las hojas exteriores y el centro a la col, rebánala en dos mitades y córtala diagonalmente en rebanadas pequeñas. Enjuaga las rebanadas en un colador y sécalas con una toalla de papel. Añádelas a la mezcla de calabacitas.
3. Corta los rábanos y los cebollines en rebanadas delgadas y añádelos al tazón.
4. Añade la mayonesa y la salsa. Revuelve bien para combinar.
5. Cubre y refrigera. Revuelve para combinar la ensalada antes de servirla.



Tiempo de preparación: 25 minutos

Número de porciones: 8

Tamaño de la porción: 1 taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción 1 taza

Porciones por recipiente 8

Calorías 41

Calorías de grasa 13

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 218mg	9%
Vitamina A 11%	Vitamina C 39%

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
Carbohidratos totales 7g	2%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 4g	
Protéínas 1g	2%
Calcio 3%	Hierro 2%

Macarrones y queso

Green 'n Gold

¡Celebra el equipo local de Wisconsin con esta singular versión de macarrones y queso! Añádele más salsa picosa si quieres ganar un punto extra en sabor.

Ingredientes:

8 onzas de penne o macarrones de trigo integral secos

1 cabeza o racimo grande de brócoli, cortado en pequeñas flores

8 rebanadas de queso americano con poco contenido de grasa

$\frac{2}{3}$ de taza de leche descremada

$\frac{1}{2}$ cucharadita de salsa picosa

$\frac{1}{4}$ de taza de margarina o mantequilla blanda de pocas calorías

2 cucharaditas de mostaza Dijon o amarilla

1 cucharadita de salsa Worcestershire (si la tienes, con bajo contenido de sodio)

$\frac{1}{2}$ taza de cebollines verdes rebanados

Preparación:

1. En una olla grande pon a hervir agua para la pasta. Añade sal al agua y cocina la pasta por 5 minutos. Añade el brócoli al agua y cocina todo junto otros 5 minutos o más. La pasta debe quedar “al dente” (suave pero firme) y el brócoli debe quedar verde brillante y crujiente pero suave.
2. Escurre la pasta y el brócoli en un colador y ponlos otra vez en la olla.
3. Añade el resto de los ingredientes revolviendo hasta que el queso se derrita. Cocina a temperatura media por 8 a 10 minutos o hasta que la mezcla espese un poco, revolviendo frecuentemente.
4. Retira de la estufa y deja reposar 5 minutos. Añade los cebollines y sirve inmediatamente.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Número de porciones: aproximadamente 5

Tamaño de la porción: $\frac{3}{4}$ de taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
 $\frac{3}{4}$ de taza

Porciones por recipiente 5

Calorías 332

Calorías de grasa 66

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Grasa total 7g	11%
-----------------------	------------

Grasa saturada 2g	10%
-------------------	------------

Grasa trans 0g	
----------------	--

Colesterol 8mg	3%
-----------------------	-----------

Sodio 504mg	21%
--------------------	------------

Vitamina A 29%	Vitamina C 185%
----------------	-----------------

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Carbohidratos totales 50g	17%
----------------------------------	------------

Fibra dietética 8g	32%
--------------------	------------

Azúcares 7g	
-------------	--

Protéínas 18g	36%
----------------------	------------

Calcio 36%	Hierro 12%
------------	------------

La información de nutrición se basa en el uso de salsa Worcestershire con bajo contenido de sodio.

Alcayota simple

¡Sustituye tu cena de pasta con alcayota! Si usas alcayota en lugar de espagueti de pasta, reducirás aproximadamente 180 calorías por porción. Este platillo tiene pocas calorías, pero satisface y es rico en potasio, vitamina C y fibra, ¡buenos para tu salud! Si lo deseas, añade carne molida magra de res o de pavo para agregar más proteínas y hierro.

Ingredientes:

1 alcayota (spaghetti squash)
1 taza de salsa de espagueti
(usa salsa con bajo contenido
de sodio si puedes)

Otros condimentos que te gusten,
como albahaca, salvia, romero,
orégano, pimienta, etc.

2 cucharadas de queso
parmesano rallado

Preparación:

1. Corta la alcayota a lo largo y sácale las semillas con una cuchara grande.
2. **Si la vas a cocinar en el microondas:**
 - Coloca las mitades de la alcayota con la pulpa hacia abajo en un plato para microondas, y añade de media a una pulgada de agua al plato.
 - Cocínalas en alto de 10 a 12 minutos o hasta que puedas perforar fácilmente la piel de la alcayota con un tenedor.
3. **Si la vas a cocinar en el horno:**
 - Precalienta el horno a 375 °F.
 - Coloca la alcayota con la pulpa hacia abajo en una bandeja de 9x13 pulgadas y agrega una pulgada de agua. Hornea de 40 a 45 minutos o hasta que puedas perforar fácilmente la piel de la alcayota con un tenedor.
4. Calienta la salsa de espagueti en el microondas o en una cacerola.
5. Raspa la pulpa de la alcayota con un tenedor y colócala en un tazón.
6. Añade los condimentos sobre la alcayota, luego la salsa de espagueti, espolvorea el queso parmesano ¡y disfruta!

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 a 12 minutos en el microondas. 0 a 45 minutos en el horno

Número de porciones: 2

Serving Size: 1½ tazas



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1-1/2 Cups

Porciones por recipiente 2

Calorías 175

Calorías de grasa 47

Cantidad por porción % de los valores diarios

Grasa total 5g **8%**

Grasa saturada 2g **10%**

Grasa trans 0g

Colesterol 7mg **2%**

Sodio 143mg **6%**

Vitamina A 9% • Vitamina C 14% •

Cantidad por porción % de los valores diarios

Carbohidratos totales 28g **9%**

Fibra dietética 5g **20%**

Azúcares 15g

Protéínas 5g **10%**

Calcio 12% • Hierro 8%

La información de nutrición se basa en el uso de una salsa de espagueti con bajo contenido de sodio.

Pimientos rellenos fáciles

Esta receta contiene todos los componentes de una comida completa, ¡todos ellos dentro de un pimiento fresco! Cuando comes pimientos con carne magra, el hierro se absorbe fácilmente en el cuerpo, lo que ayuda a mantener altos tus niveles de energía.

Ingredientes:

¾ de taza de arroz integral seco

6 pimientos medianos

1 libra de carne molida magra de pavo o res

1 frasco de 24 onzas de salsa de espagueti con bajo contenido de sodio

1 cucharadita de polvo de ajo

¾ de taza de queso con bajo contenido de grasa o parcialmente descremado rallado (opcional)

Preparación:

1. Cocina el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Precalienta el horno a 400 °F.
3. Quita la parte superior y las semillas de los pimientos y tiralas.
4. En una cacerola grande dora la carne. Escurre la grasa. Cuando la carne esté dorada retírala del calor. Revuelve el arroz, la salsa de espagueti y el polvo de ajo.
5. Rellena los pimientos con la mezcla de carne y arroz. Coloca los pimientos en un plato para hornear.
6. Hornea 35 minutos o hasta que los pimientos se comiencen a dorar. Saca del horno, y si lo deseas, espolvorea un poco de queso en la parte superior de cada pimiento.

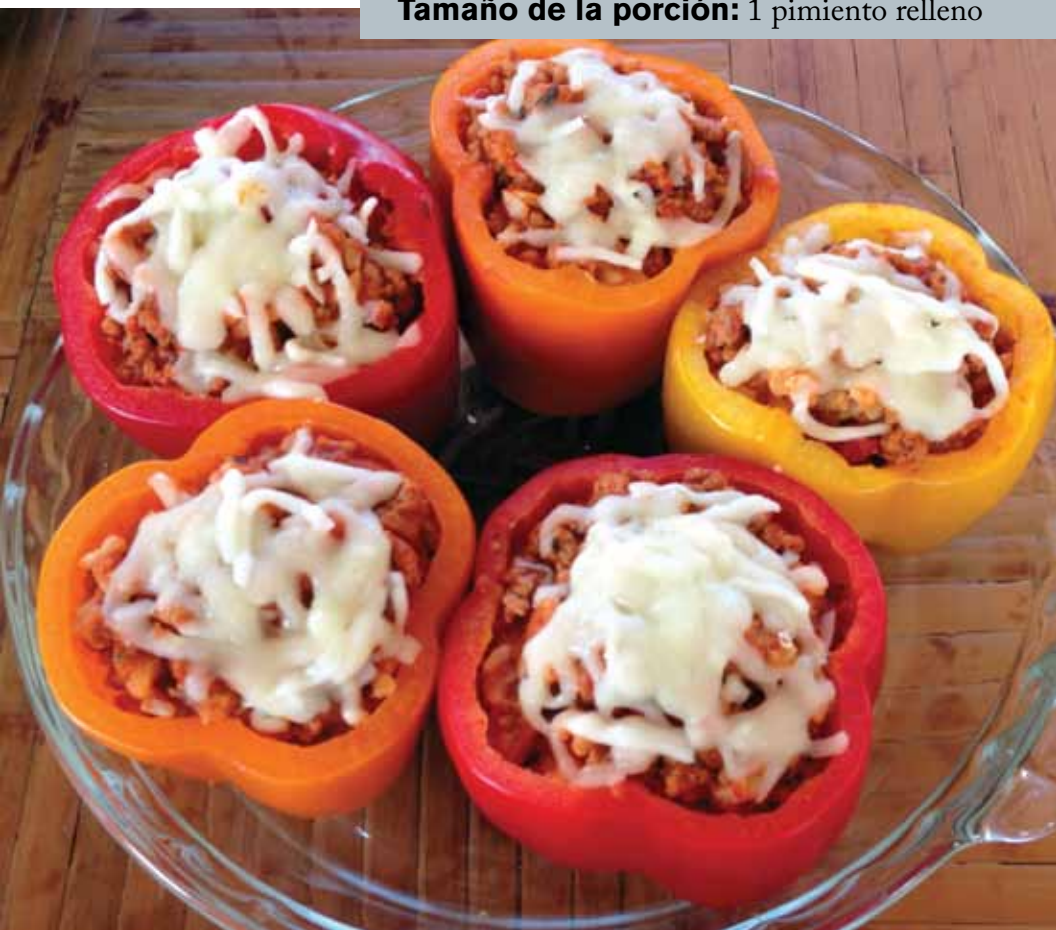


Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Número de porciones: 6

Tamaño de la porción: 1 pimiento relleno



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1 pimiento relleno
Porciones por recipiente 6
Calorías 335
Calorías de grasa 101

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Grasa total 11g	17%
Grasa saturada 4g	20%
Grasa trans 0g	
Colesterol 53mg	18%
Sodio 171mg	7%
Vitamina A 9%	Vitamina C 63%

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Carbohidratos totales 36g	12%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 11g	
Proteínas 23g	46%
Calcio 14%	Hierro 14%

*La información de nutrición se basa en el uso de queso como ingrediente opcional.

Pizza del jardín

La pizza, un platillo favorito de los estadounidenses, puede ser parte de una comida sana y deliciosa cuando se prepara con una corteza de trigo integral y se corona con una variedad de vegetales y queso. Una ensalada de acompañamiento o un trozo de fruta es el complemento perfecto de esta receta.

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 corteza de trigo integral para pizza | 1 taza de queso mozzarella |
| 2 cucharadas de aceite de oliva o de colza, divididas | parcialmente descremado y con baja humedad, rallado |
| 1½ tazas de salsa fácil para pizza | Vegetales frescos que tengas a la mano (cebolla, pimientos, berenjena, calabacitas, espinaca, etc.) |
| 1 tomate mediano en rebanadas | |

Preparación:

1. Pica los vegetales. Calienta una cacerola grande a temperatura media y agrégle 1 cucharada de aceite. Cuando esté caliente, primero agrega los vegetales acres firmes. Este es un ejemplo del orden: cebollas, pimientos, berenjena, calabacitas y espinaca. Sáltelos hasta que estén suaves pero crujientes, aproximadamente cinco minutos.
2. **Horno:** Precalienta el horno a 450 °F o a la temperatura indicada en el paquete de la corteza de la pizza. **Parrilla:** Precalienta la parrilla a aproximadamente 400-500 °F.
3. Aplica el resto del aceite en la superficie de la corteza con una brocha. Distribuye la salsa para la pizza en la corteza. Guarda la salsa que te quede en el refrigerador para otro uso.
4. Añade los vegetales salteados y las rebanadas de tomate. Espolvorea el queso sobre la pizza. Añade más hierbas si lo deseas.
5. **Horno:** Hornea en el horno por 8-10 minutos o hasta que los bordes de la corteza estén dorados. **Parrilla:** Coloca la pizza en papel de aluminio o en una piedra para pizza y cocínala cubierta en la parrilla a temperatura media de 10 a 12 minutos. Al terminar, los bordes deben estar ligeramente crujientes.
6. Deja enfriar diez minutos antes de cortarla en ocho rebanadas ¡y sírvela!

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 10 a 12 minutos

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: 2 rebanadas



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
2 rebanadas

Porciones por recipiente 4

Calorías 354

Calorías de grasa 156

Cantidad por porción	% de los valores diarios
Grasa total 17g	26%
Grasa saturada 6g	30%
Grasa trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 506mg	21%

Vitamina A 11% ■ Vitamina C 38% ■

Cantidad por porción	% de los valores diarios
Carbohidratos totales 39g	13%
Fibra dietética 7g	28%
Azúcares 6g	
Proteínas 16g	32%

Calcio 28% ■ Hierro 12%

Salsa fácil para Pizza

Las hierbas añaden un delicioso sabor a nuestras comidas, y además están llenas de nutrientes. Combina tus hierbas favoritas para preparar esta salsa ¡exactamente a tu gusto!

Ingredientes:

1 lata de 6 oz de pasta de tomate sin sal

½ taza de agua

2 cucharadas de aceite de oliva o de colza

2 dientes de ajo machacados o ¼ de cucharadita de polvo de ajo

½ taza de hierbas frescas picadas o 1 ½ cucharadas de hierbas frescas (orégano, albahaca, salvia, romero, etc.)

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezcla la pasta de tomate, el agua y el aceite de oliva.
2. Añade el ajo, las hierbas, la pimienta y la sal. Mezcla bien. No es necesario que cocines la salsa. Déjala reposar hasta que prepares la pizza.



Tiempo de preparación: 5 minutos

Número de porciones: 6

Tamaño de la porción: 1/3 de taza



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1/3 de taza

Porciones por recipiente 6

Calorías 66

Calorías de grasa 44

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Grasa total 5g	8%
-----------------------	-----------

Grasa saturada 1g	5%
-------------------	-----------

Grasa trans 0g	
----------------	--

Colesterol 4mg	0%
-----------------------	-----------

Sodio 155mg	1%
--------------------	-----------

Vitamina A 5%	Vitamina C 13%
---------------	----------------

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Carbohidratos totales 6g	2%
---------------------------------	-----------

Fibra dietética 1g	4%
--------------------	-----------

Azúcares 3g	
-------------	--

Protéínas 1g	2%
---------------------	-----------

Calcio 2%	Hierro 5%
-----------	-----------

La información de nutrición no incluye el contenido de sodio de la sal que se añade.

Emparedado italiano derretido

Este sencillo emparedado a la plancha es rápido, barato y ¡está lleno de sabor! Es una excelente fuente de calcio, que es bueno para el desarrollo de los huesos, y te mantendrá satisfecho con su fibra y proteínas. Sírvelo con vegetales y frutas frescas ¡y disfruta una comida perfectamente balanceada!

Ingredientes:

4 emparedados Sandwich Thins
100% de trigo integral u 8
rebanadas de pan de trigo integral
1 taza de queso mozzarella
parcialmente descremado y con baja
humedad, rallado, o 4 rebanadas

1 tomate grande cortado en cuatro
rebanadas
½ taza empacada de hojas de
albahaca frescas o dos cucharadas
de albahaca seca o ½ taza de pesto

Preparación:

1. Precalienta el asador del horno, la plancha o la parrilla eléctrica (p. ej., una parrilla George Foreman) a temperatura mediana alta. Si usas pesto, unta una cucharada en cada mitad del emparedado. Espolvorea dos cucharadas de queso en la mitad inferior de cada emparedado.
2. Coloca en capas una rebanada de tomate, 6 hojas de albahaca (o ½ cucharada de albahaca seca) y 2 cucharadas de queso en cada mitad.
3. Coloca la otra mitad del emparedado. Coloca el emparedado en el asador por dos minutos o en la plancha o parrilla eléctrica. Si usas un asador o plancha, voltea el emparedado después de dos minutos y cocina otros dos minutos o hasta que el queso se derrita y el pan se dore. Sirve el emparedado caliente.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Número de porciones: 4

Tamaño de la porción: 1 emparedado



Infomación sobre nutrición

Tamaño de la porción
1 emparedado
Porciones por recipiente 4
Calorías 194
Calorías de grasa 60

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Grasa total 7g	11%
-----------------------	------------

Grasa saturada 4g	20%
-------------------	------------

Grasa trans 0g	
----------------	--

Colesterol 15mg	5%
------------------------	-----------

Sodio 320mg	13%
--------------------	------------

Vitamina A 10%	Vitamina C 11%
----------------	----------------

<u>Cantidad por porción</u>	<u>% de los valores diarios</u>
-----------------------------	---------------------------------

Carbohidratos totales 25g	8%
----------------------------------	-----------

Fibra dietética 6g	24%
--------------------	------------

Azúcares 3g	
-------------	--

Protéínas 13g	26%
----------------------	------------

Calcio 28%	Hierro 8%
------------	-----------

La información de nutrición se basa en el uso de emparedados Sandwich Thins de trigo integral con hojas frescas de albahaca.







Visita **www.hungertaskforce.org**.
para ver más recetas.

